Sumário

Artigos

7 **Yoga e ecologia**
David Frawley

16 **Dez princípios fundamentais do Yoga**
Georg Feuerstein

22 **Considerações práticas sobre os doṣas**
Cristiane Carvalho

36 **Gaṇeśa, a própria consciência**
Tales Nunes

42 ***Kuṇḍalinī*, o despertar**
Mickaela Lindermann

56 **Haṭha Yoga, a arte da purificação**
Osnir Cuguenotta

61 **O propósito do Haṭha Yoga**
Miguel Homem

65 ***Ahiṁsa* é aquilo que realmente somos**
Rodrigo Carvalho

72 **Śītalī o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga**
Miguel Homem

Seções

Tradição vêdica

78 Introdução a Īśvara

Resenhas

83 Yoga Prático

87 O livro tibetano do viver e do morrer

90 **Onde Praticar**

Expediente

Consultores Editoriais
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Loka Saksi Dasa (Juiz de Fora)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Projeto Gráfico e Diagramação
Madu Madureira

Revisão
Daniela Monteiro

Assinaturas e Revenda
Daniela Silveira

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 16ª edição
700 exemplares

Ilustração da capa e sumário:
Pintura de Gaṇeśa feita por Andrian Vilas Bôas (yogasantosha@gmail.com), Salvador, BA, Brasil.

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os *Cadernos de Yoga*.

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comsaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Workshop para professores

"YOGA PARA CRIANÇAS: UMA AULA ESPECIAL"

A partir da magia das histórias e do fascinante
universo lúdico, vamos penetrar no imaginário infantil e construir
uma aula que realmente faça sentido.

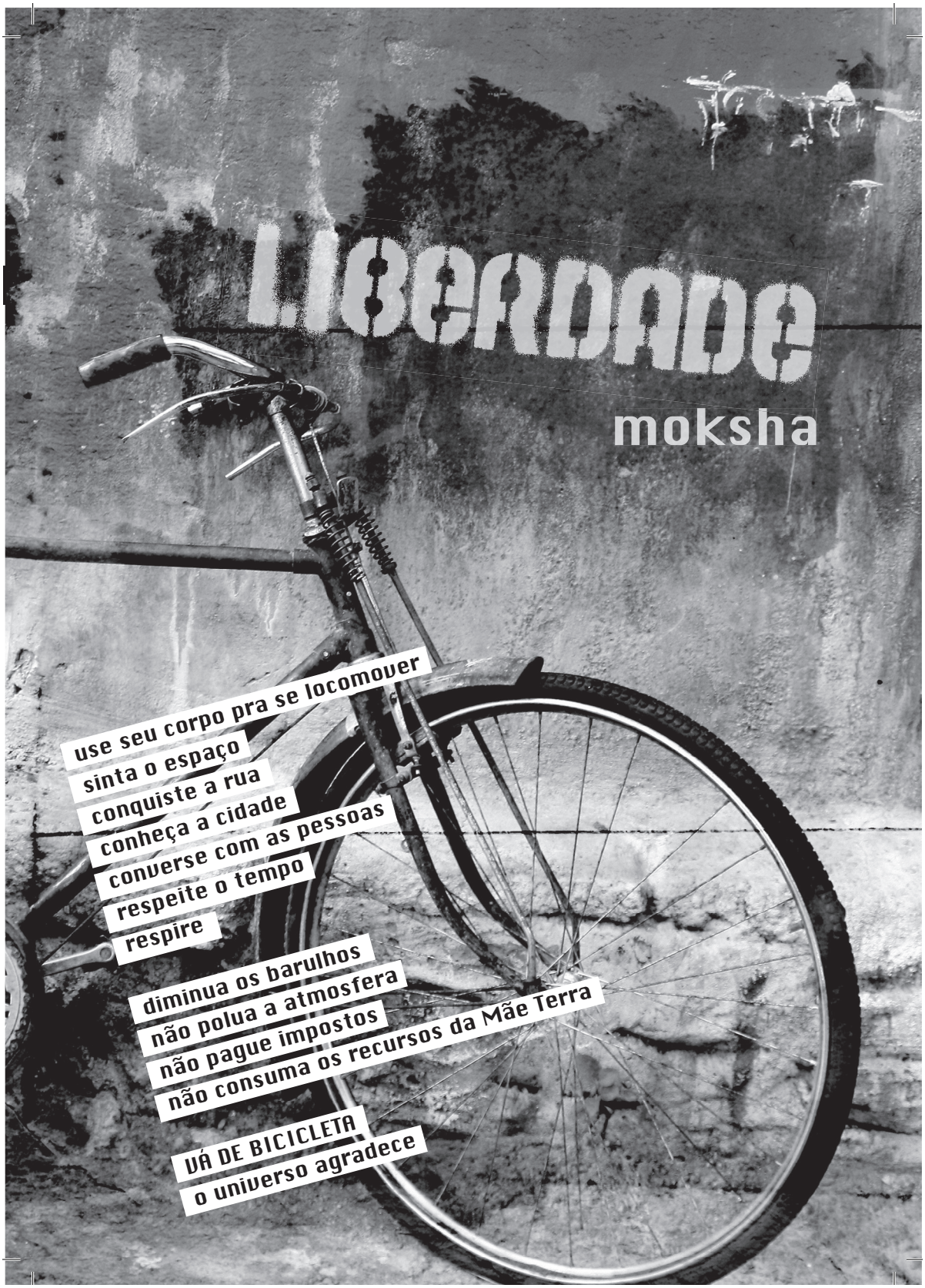
MINISTRANTE: **JOÃO CARLOS SOARES**

Professor de Yoga e Contador de Histórias,
que há doze anos ministra aulas de Yoga para crianças em São Paulo.

Público alvo: **Professores de Yoga e interessados**.

ESCOLA DE YOGA CARMEN PÉREZ

R. Pamplona, 300 E - São Paulo / Tel: 11 **3141-1576**


LIBERDADE
moksha
use seu corpo pra se locomover
sinta o espaço
conquiste a rua
conheça a cidade
converse com as pessoas
respeite o tempo
respire
diminua os barulhos
não polua a atmosfera
não pague impostos
não consuma os recursos da Mãe Terra
VÁ DE BICICLETA
o universo agradece

Iluminação com dínamo

Estou muito contente. Finalmente encontrei um farol para minha bicicleta que é alimentado por dínamo. Não se engane, este comentário não está fora de contexto. Se Yoga é um estilo de vida, uma visão da vida, inclui também as nossas escolhas sobre meios de transporte urbano e geração de energia elétrica. Aliás, não sei se por coincidência, mas o dia nacional do Yoga, 22 de setembro, é também o dia mundial sem carro.

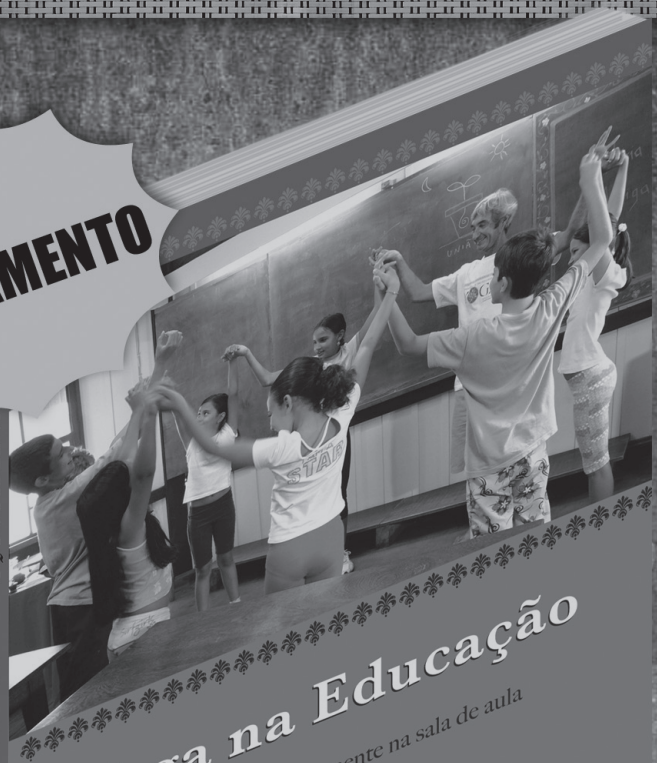
Nem sempre é fácil transportar para o dia-a-dia a visão que ganhamos com as disciplinas do Yoga. Precisamos clarear nossa mente, acolhermos nossas emoções e cuidar do corpo físico. Mas é importante que, nessas práticas, tenhamos claro que o que nos liberta é uma visão da realidade – no dia-a-dia. Esta leitura do mundo, dentro de uma reflexão ecológica, é apresentada de maneira brilhante no artigo *Yoga e ecologia*, de David Frawley, mais adiante nesta edição. Com aquelas palavras, percebemos que podemos alinhar nossas pequenas ações do dia-a-dia com a harmonia maior, e como uma maneira de nos relacionarmos conosco mesmos na forma do universo.

A consciência ecológica sempre foi uma tônica no projeto dos *Cadernos de Yoga*. Hoje, por exemplo, conseguimos ter esta edição impressa e os envelopes para envio das assinaturas em papel 100% reciclado e reciclável. Neste embalo, agora iniciamos uma campanha publicitária em prol do consumo consciente – leia-se consumo yogue. A vida yogue é simples, ecológica e econômica. Começamos com a ajuda de colegas yoguis de Curitiba (PR) e uma reflexão sobre o transporte e convidamos você a usar a bicicleta. As próximas idéias escolheremos com base nas suas sugestões!

Abraço, boa leitura e ótimas pedaladas

Rodrigo

LANÇAMENTO



Yoga na Educação

Integrando corpo e mente na sala de aula

Micheline Flak
&
Jacques de Coulon

Tradução do francês:
Markus J. Weininger
Noêmia G. Soares

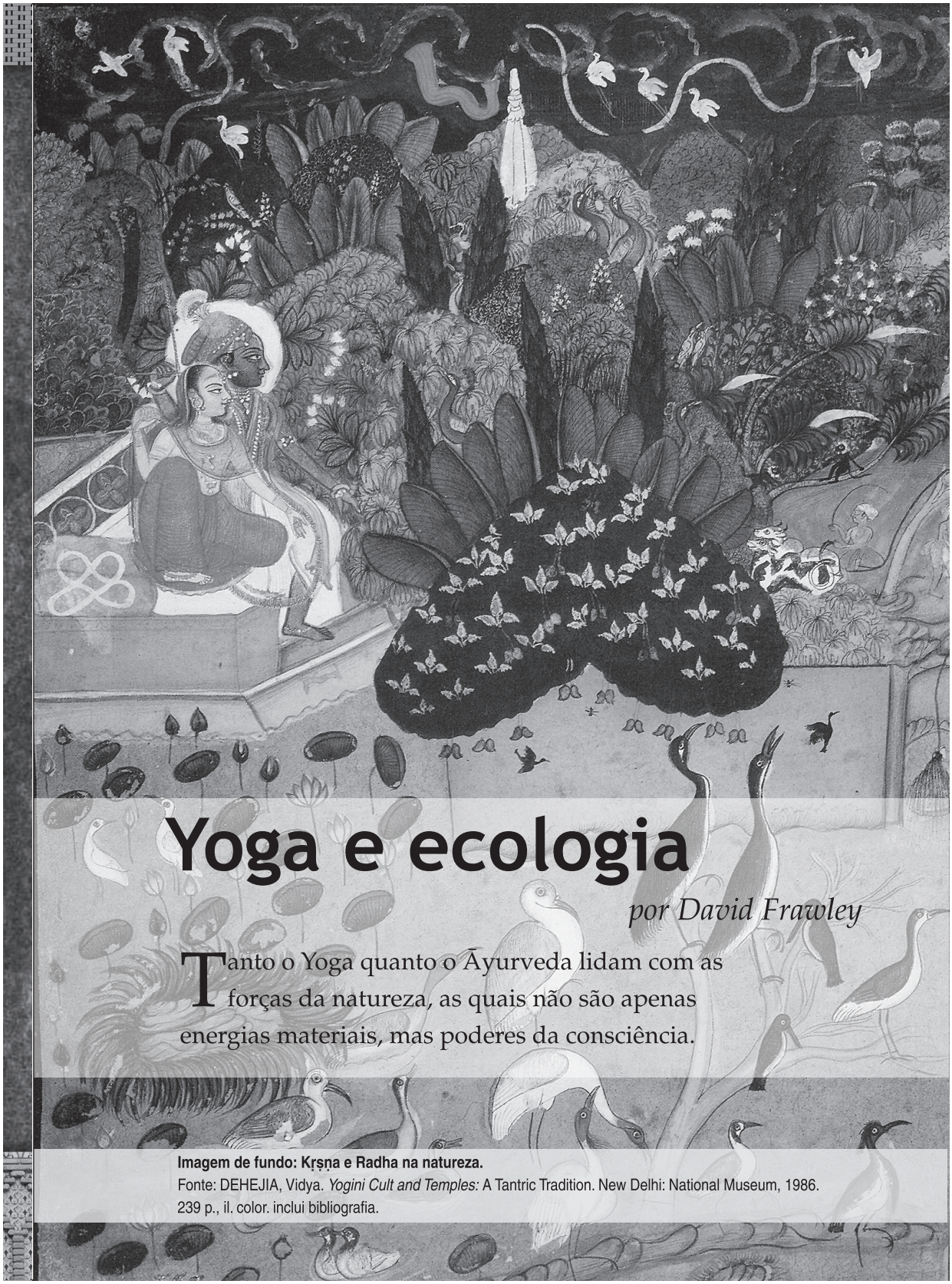
YOGA NA EDUCAÇÃO
Micheline Flak & Jacques de Coulon
Comunidade do Saber

YOGA NA EDUCAÇÃO

Uma aplicação prática dos princípios básicos do Yoga de Patañjali ao contexto de ensino e aprendizagem - ao mesmo tempo acessível e profunda.

Compre em www.comsaber.com.br

livraria comsaber



Yoga e ecologia

por David Frawley

Tanto o Yoga quanto o Āyurveda lidam com as forças da natureza, as quais não são apenas energias materiais, mas poderes da consciência.

Imagem de fundo: Kṛṣṇa e Radha na natureza.
Fonte: DEHEJIA, Vidya. *Yogini Cult and Temples:* A Tantric Tradition. New Delhi: National Museum, 1986. 239 p., il. color. inclui bibliografia.

Esse "lidar" com a natureza se dá tanto no nível interno quanto externo. Internamente, precisamos equilibrar as forças da nossa própria natureza como corpo, mente, respiração e espírito.

Externamente, precisamos nos harmonizar com o mundo da natureza e com o Espírito Cósmico por trás dele. Cada um de nós é uma manifestação de todo o universo e apenas quando descobrimos o universo dentro de nós, podemos realmente entender nosso propósito na vida.

O Yoga e o Āyurveda definem esse "lidar" com as forças da natureza de acordo com vários fatores, como os cinco elementos, os três *doṣas*, os sete chakras e os diferentes deuses e deusas, os quais, eles próprios, refletem os poderes da natureza, desde a sexualidade até o poder da consciência em si. A nossa natureza mais elevada, Ātman ou Pūruṣa, o Eu verdadeiro que é uno com o Ser Cósmico ou Brahman, é o objetivo e foco desse processo.

O Yoga, tradicionalmente, era praticado em retiro na natureza, nas montanhas e florestas ou à beira dos rios e do mar. Estudantes de Yoga cultivavam jardins, tomavam conta dos rebanhos e aprendiam como viver na selva. Isso estava integrado em suas práticas e permitia que a força natural do Yoga crescesse dentro deles, como parte das suas vidas diárias.

No entanto, a conexão do Yoga com a natureza e sua preocupação com o meio ambiente é facilmente obscurecida, senão perdida, no movimento do Yoga moderno e sua orientação urbana e comercial. Esse Yoga da natureza é difícil de se adequar ao nosso estilo de vida moderno apressado, no qual se tem pouco tempo ou espaço para que algo sagrado se desdobre no seu próprio ritmo, apesar deste ser o real movimento do Yoga.

Porém, no contexto da corrente crise global, a preocupação do Yoga com a natureza é mais relevante do que nunca. É um fator crucial para o futuro do planeta e da nossa espécie. O Yoga da natureza não significa fazer todo mundo praticar *āsanas*, mas levar um caminho yogue de integração à maneira como vivemos, equilibrando o externo e o interno, natureza e espírito, a um nível planetário.

O Yoga é um caminho para utilizarmos os poderes secretos da natureza em nós e manifestarmos nossos próprios potenciais naturais latentes para uma maior consciência. Isso requer uma profunda conexão com o mundo da natureza no corpo, na mente e no coração. Não pode ser feito mecanicamente ou em massa, nem numa franquia. Requer uma orientação individual ao mundo, o qual não é apenas a sociedade humana, mas tudo o que existe.

Yoga num mundo em desequilíbrio

Nossa civilização, de todas as que já surgiram no planeta, é certamente a menos gentil com o meio ambiente. Ela promove várias formas de exploração, tanto social quanto ambiental, as quais estão minando o alicerce da vida de todas as criaturas. Sob essa expansão, o equilíbrio natural continua diminuindo dramaticamente no mundo ao nosso redor. A maior parte das nossas culturas correntes pensa que é imune à necessidade de preocupação com a natureza, a qual nós podemos manipular de acordo com os nossos desejos. E para isso, pequenos ganhos são muito mais importantes do que qualquer dano em longo prazo que possa estar ocorrendo ao planeta. Contudo, a natureza já está se fazendo ser ouvida.

Seja por meio do aquecimento global, dos maremotos, das secas e das inundações, a Mãe Natureza parece estar protestando e essa tendência provavelmente aumentará nos anos e décadas vindouras. Alguns desses problemas podem ocorrer porque nós temos agora extensas populações humanas em áreas que normalmente não são seguras para habitação, como desertos, áreas alagadiças, regiões de praias ou propensas a terremotos. De qualquer forma, parece que, cada vez mais, nossas ações humanas estão perturbando as forças do clima e da geologia, colocando em movimento energias que podemos não ser capazes de controlar. O aquecimento global é apenas um indicativo de uma cadeia de desequilíbrios que estão acontecendo no nosso mundo hoje e que devem fazer-nos acordar, agir e mudar o mundo, enquanto ainda é possível.

No topo dessa crise ambiental, a nossa atual cultura tem um crescente mal-estar psicológico ou um problema em nossa paisagem psiquica interna. Isso é fácil de ser observado a partir de fatores como a epidemia de depressão que ataca jovens e velhos e a hiperatividade e o distúrbio do déficit de atenção entre as crianças. Nós podemos ter controlado doenças físicas degenerativas de gerações anteriores, mas apenas para nos tornarmos mais doentes mentalmente ou mais desequilibrados emocionalmente. Com toda a riqueza que temos hoje, poucas pessoas estão realmente felizes e muitas estão sofrendo, apesar de (ou por causa de) suas vidas mais longas.

Nossa cultura, em geral, está cada vez mais dependente de drogas, seja drogas prescritas para problemas físicos ou psicológicos, ou drogas recreativas, tomadas para a diversão. Agora é estimado que cerca de 25% das crianças tomem medicamentos regularmente, estendendo-se a 90% dos idosos. Até a química do nosso sangue não é mais natural hoje em dia. A nossa comida, igualmente, é amplamente processada e contém pouco *prāṇa* para manter o equilíbrio natural do nosso sistema digestivo.

Em nossa cultura de entretenimento, passamos muito mais tempo com a mídia do que com a natureza. Da mesma forma, também fica pouco do que é natural em nosso campo de impressões. Nossa mente está cheia de imagens midiáticas perturbadoras, de acidentes de carros, sexo, violência, e não de montanhas, do céu, da água ou das plantas ao nosso redor. Nós temos pouco do que o Yoga chama de *pratyāhāra* ou a habilidade de reunir nossas energias e olhar para dentro. Nós somos super-estimulados e guiados pelo exterior, o que faz nos sentirmos vazios e instáveis, particularmente quando nosso entretenimento não está disponível.

O nosso meio urbano encontra-se, da mesma maneira, amplamente desnaturalizado, com poucos de nós vivendo no chão, ou em contato com ele, levando-nos a uma situação muito diferente da vida natural na Terra. Muitas pessoas nunca plantaram um jardim e não sabem os nomes nem das plantas mais comuns ao seu redor. A nossa sociedade se isolou na natureza e, em qualquer lugar, deixou poucos espaços sa-

grados. Cada geração parece estar, progressivamente, mais contaminada por essas tendências anti-naturais. Parece que a natureza é irrelevante à maioria das pessoas hoje em dia, exceto se esta pode ser usada para alguma recreação pessoal ou corrida de velocidade.

Até o momento, os Estados Unidos, no seu papel de única superpotência mundial, não ajudou na criação de uma real visão global ou ação global. Não há reais preocupações universais ou coletivas, além dos seus próprios termos de interesses econômicos e de segurança. Falamos em expansão da democracia enquanto, em nossa cultura, há pouca liberdade e uma imensa teia de controle corporativo em todas as áreas de nossas vidas. A questão é se o Yoga norte-americano pode ajudar a trazer tal transformação dessa cultura destrutiva. E se não puder, qual é a alternativa?

Uma alternativa yogue

Nós, que trabalhamos no campo do Yoga, deveríamos nos perguntar: como o Yoga vê o corrente estado das coisas no mundo atual e se há um caminho yogue de ação para lidar com a situação? Claramente a nossa sociedade atual não é yogue, muito menos a maioria das forças políticas, econômicas ou mesmo religiosas que dominam o mundo hoje. A preocupação deles não é com a proteção do equilíbrio natural ou com o desenvolvimento de uma consciência superior. Eles estão preocupados principalmente com os seus próprios interesses, os quais dependem da exploração tanto de populações humanas, quanto do mundo natural para manter seus poderes e hegemonia.

Uma maneira de agir yogue que restaure o equilíbrio é algo que deve ser cuidadosamente pensado, uma vez que Yoga é, em sua essência, a manutenção do equilíbrio. Como diz a *Bhagavad-Gītā*, *yoga samatva ucyate*, Yoga é o estado de equilíbrio. Nós não podemos verdadeiramente pensar ou viver como yoguis sem ser de uma forma ecológica.

Infelizmente, o Yoga no Ocidente se desenvolveu mais como uma prática pessoal, num nível físico, de busca por saúde e *fitness*. Às vezes essa

busca beira o narcisismo com a sua ênfase na saúde pessoal, na beleza e na felicidade, quase totalmente exclusiva, sem incluir nada mais. A consciência do Yoga que nós encontramos nos grandes yoguis da antiguidade não parece estar presente no Yoga hoje. A idéia de uma visão yogue do mundo ou uma crítica yogue da sociedade é raramente elaborada hoje em dia, até mesmo pelos professores de Yoga. Muitos grandes yoguis como Vivekananda, Aurobindo, Yogananda, Tagore ou Mahatma Gandhi trouxeram à tona amplas questões culturais e sociais. Eles viram isso como a essência do Yoga, a qual consiste em remover, com a espada do conhecimento, a ignorância tanto dentro de nós quanto ao nosso redor.

Certa vez, quando Mahatma Gandhi foi perguntado sobre o que ele achava da civilização ocidental, ele respondeu, do seu jeito bem humorado, "Essa seria uma boa idéia". Claramente ele tinha consciência do poder material e tecnológico e da sofisticação do Ocidente. Sua resposta significava que o Ocidente precisava de uma visão espiritual mais profunda para fazer o seu poderio material se tornar realmente benéfico em sua aplicação. Aurobindo percebeu que o Ocidente não poderia levar o mundo a uma época de paz sem uma transformação fundamental de valores. Isso exigiria a soma de uma visão yogue e liberdade de consciência à liberdade exterior que o Ocidente já desenvolveu. A presente crise ecológica é, no entanto, uma oportunidade para que a real essência do Yoga floresça.

Āyurveda e o Planeta

O Āyurveda, de maneira semelhante, está fundamentado no respeito pelo universo consciente e pelo uso, com sabedoria, dos seus poderes para o benefício de todos os seres. O Āyurveda ensina que doenças epidêmicas podem surgir de danos causados ao mundo da natureza, especificamente à água, ao ar, e ao solo, sendo os danos ao solo o pior deles. Claramente a qualidade da nossa água, do ar e do solo se deteriorou enormemente nos últimos séculos, apesar do aumento da expectativa de vida. Até nossos medicamentos são encontrados em nossa água, de tão extensivo que é o seu uso. Nossos solos foram tão poluídos quanto o nosso organismo, com produtos químicos e toxinas das mais diversas.

Essa crise ambiental traz muitos questionamentos relativos à saúde. Podemos nós, como indivíduos, ser naturalmente saudáveis num mundo no qual a natureza está gravemente comprometida? Podemos ter um sistema imunológico adequado quando o sistema imunológico planetário (a biosfera) está gravemente prejudicado? Dificilmente há, hoje, um ecossistema no planeta que esteja realmente saudável. Pode nosso próprio ecossistema, nosso ambiente pessoal e lares estarem saudáveis sob estas circunstâncias?

A principal causa das doenças no diagnóstico do Āyurveda é o bloqueio dos canais, seja da circulação, respiração, digestão ou do sistema nervoso. Quando o fluxo natural de energia dos canais é quebrado, fluxos anti-naturais ocorrem, o que causa dor e doenças. Ao estendermos esse princípio ao mundo natural, veremos que dificilmente há um rio no mundo que não esteja bloqueado ou não tenha o seu fluxo inibido. Alguns rios, como o antigo glorioso Colorado[11], nem mesmo chega ao oceano. Também suprimimos as queimadas naturais das florestas, as quais estão agora retornando como vingança. Um meio ambiente oprimido, como um corpo oprimido, deve logo manifestar alguma doença.

Se olharmos para o planeta com as mesmas considerações que olhamos um paciente de acordo com os princípios da medicina natural, como provê o Āyurveda, veremos todos os sinais de uma doença grave se desenvolvendo. Apesar de todo o dinheiro que gastamos com saúde e medicina, o que gastamos para cuidar do planeta, que é fundamental para tudo o que fazemos?

O que fazer?

As últimas eleições nos Estados Unidos viram um aumento na consciência política que foi estendido aos grupos yogues e espirituais. Apesar de ter fracassado na transformação exterior para uma direção yogue, ainda é um bom sinal de que as pessoas estão prontas para levar seus conhecimentos yogues às suas vidas exteriores.

Porém, o maior problema é mais ecológico do que simplesmente político, apesar de ter importantes ramificações políticas. É uma questão que mexe com o nosso estilo de vida, nossos valores sociais e nossa maneira de solucionar os problemas da vida. E as respostas podem não estar na esquerda ou na direita política no sentido antigo, mas em uma nova visão.

Tanto a direita quanto a esquerda política, por exemplo, parecem estar legitimando as drogas como a melhor maneira com o aumento da crise na saúde. Nenhuma das duas têm um plano para a redução da necessidade de drogas por parte dos idosos e o aumento da validade das terapias alternativas para a solução desse problema, como o Yoga e o Āyurveda oferecem. Portanto, mudanças políticas, mesmo que necessárias, podem não ser suficientes em si sem uma mudança profunda da forma como vemos o mundo.

Um estilo de vida verdadeiramente yogue certamente minimiza o impacto negativo sobre o meio ambiente. A ênfase yogue numa dieta vegetariana reduz imensamente a crueldade aos animais e a exploração do meio ambiente. Os valores yogues de simplicidade e auto-controle têm, igualmente, seus efeitos externos, removendo-nos do mundo do consumo e dos seus excessos.

Porém, o Yoga é, principalmente, para trazer uma consciência superior ao mundo. Isso tem um poderoso efeito, mesmo quando não é reconhecido por outros externamente e, dada a cegueira espiritual corrente, tampouco podemos esperar que seja percebido até mesmo por nossos amigos e familiares. O *prāṇa* que trazemos por meio do Yoga tem um efeito curativo em nosso ambiente assim como em nós. Ao trazermos energias superiores, o Yoga tem seu benefício sem recorrer a ações externas as quais, certamente, têm o seu lugar. Se simplesmente meditamos mas não mudamos a maneira como vivemos, nossa meditação pode ser apenas uma forma de escapismo ou auto-indulgência.

O Yoga pode contribuir nesse processo, despertando uma consciência superior e nos ensinando uma maneira integral de lidar com as forças da vida. Pode prover uma filosofia prática e uma metodologia espiritual ao movimento ecológico. O Āyurveda pode contribuir com uma visão da saúde física e psicológica baseada num respeito ao equilíbrio

natural e mostrando-nos como restaurá-lo.

Professores de Yoga precisam sair da ginástica e voltar a ter contato com o maravilhoso mundo da natureza. Um bom professor de Yoga não está preocupado com quantas pessoas freqüentam suas aulas ou quão bem os alunos recebem os seus ajustes. Um bom professor de Yoga ajuda a espalhar a consciência do Yoga na vida de pessoas e no que fazemos diariamente, desde as nossas refeições, o nosso sono, até nossos pensamentos, emoções e atividades sociais. O Āyurveda, igualmente, oferece-nos importantes diretrizes nessas áreas.

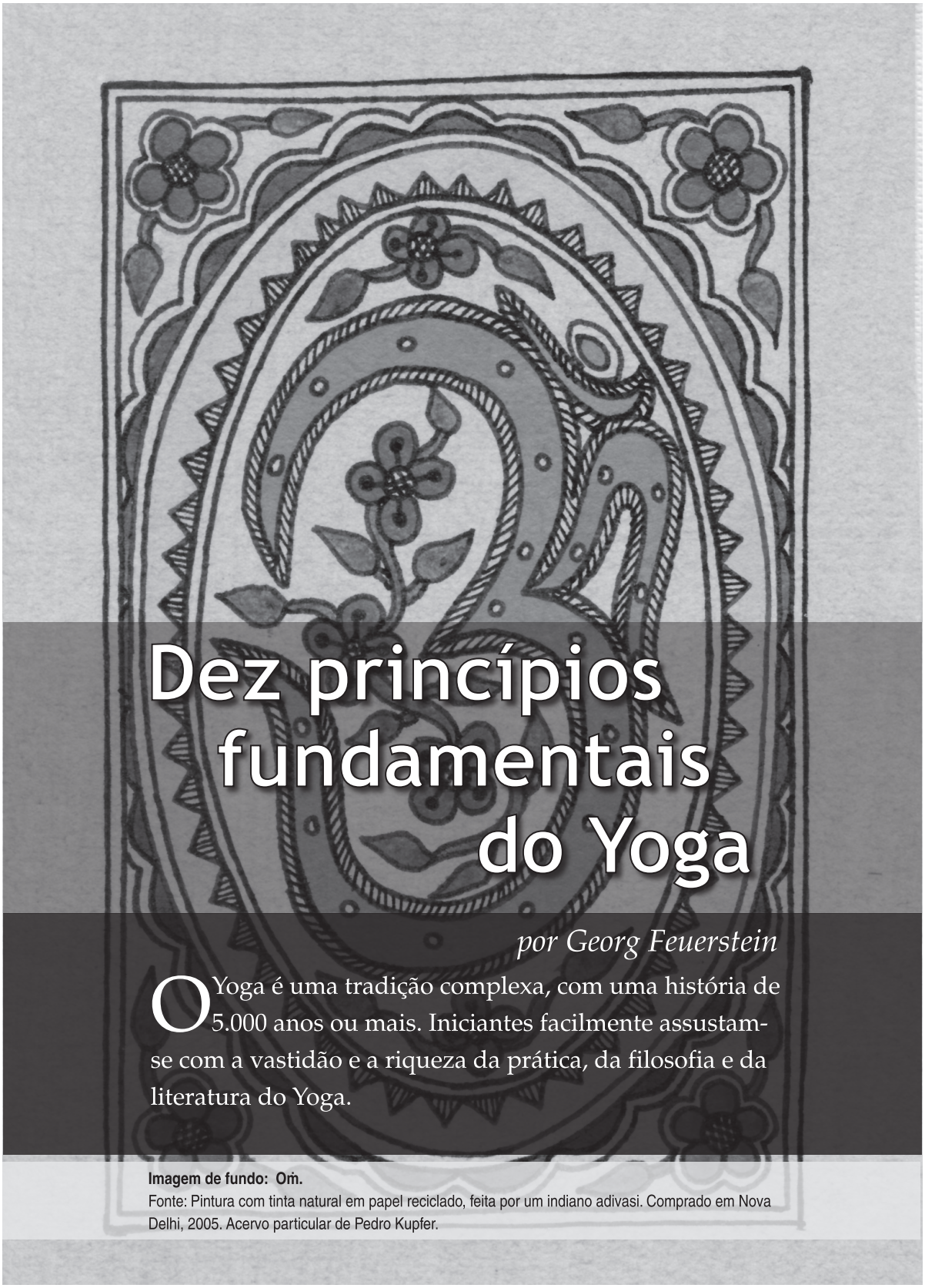
O verdadeiro Yoga trabalha com a natureza e tem a capacidade de despertar os poderes superiores da natureza em nós. Isso não é algo que pode ser medido ou refletido de uma maneira comercial ou por meio do mercado. Porém, é algo que podemos levar para dentro das aulas de Yoga e aos nossos ensinamentos de Yoga. Trazer à tona a importância ecológica e planetária do Yoga e do Āyurveda é a verdadeira missão a ser assumida – e uma que tem benefícios que vão muito além de qualquer limite ou medida, não apenas para nós, mas também para as futuras gerações.

David Frawley (Vamadeva Shastri) ensina e escreve sobre várias facetas da visão vêdica, como Yoga, Āyurveda e Jyotish.
www.vedanet.com

Tradução de Tales Nunes
tales.yoga@gmail.com

Notas

1 O rio Colorado corta a região mais árida da América do Norte. Ele vai das montanhas Rochosas ao Golfo da Califórnia. Ao todo o rio tem 2.320 km e é um dos mais longos dos Estados Unidos. Nele está construída a monumental represa Hoover. [n.t.]



Dez princípios fundamentais do Yoga

por Georg Feuerstein

O Yoga é uma tradição complexa, com uma história de 5.000 anos ou mais. Iniciantes facilmente assustam-se com a vastidão e a riqueza da prática, da filosofia e da literatura do Yoga.

Imagem de fundo: Oṁ.
Fonte: Pintura com tinta natural em papel reciclado, feita por um indiano adivasi. Comprado em Nova Delhi, 2005. Acervo particular de Pedro Kupfer.

Porém, há alguns princípios fundamentais que, uma vez compreendidos, proporcionam um acesso mais fácil aos numerosos aspectos do Yoga. Aqui estão dez destes princípios:

1. Yoga é, tradicionalmente, o que se chama de um ensinamento de liberação (*mokṣa-śastra*). Ele busca liberar-nos da nossa noção limitada de quem somos. Geralmente nos identificamos com nosso próprio corpo, mente, posses e relacionamentos (que frequentemente tratamos como posses). Porém, este hábito mental-emocional, de acordo com o Yoga, é uma profunda e desalentadora identificação errônea. Ela nos mantém presos às nossas valas comportamentais, causando-nos a experiência do sofrimento (*duhkha*) vez após vez. Aquele que somos é, na verdade, algo ou alguém além do nosso próprio corpo, mente, posses e relacionamentos. Desde uma perspectiva yogue, somos imortais, seres superconscientes. Enquanto este ser, somos ilimitados e livres. Todos os ensinamentos do Yoga almejam ajudar-nos na realização desta verdade fundamental.

2. Devido ao fato dos seres humanos terem diferentes forças e fraquezas, os mestres do Yoga desenharam diferentes abordagens, para que o Yoga fosse útil à todos. Assim, há diferentes ramos que correspondem a capacidades ou preferências emocionais particulares. Geralmente são diferenciados sete destes ramos:

a) Rāja Yoga é o "Yoga Real", que almeja a liberação por meio da meditação e é para praticantes capazes de intensa concentração – o caminho de oito partes, o *aṣṭa-āṅga-yoga*, de Patañjali, também chamado de "Yoga Clássico";

b) Haṭha Yoga é o "Yoga da Força", que almeja a liberação por meio da transformação física;

c) Jñāna Yoga é a "Sabedoria do Yoga", que almeja a liberação por meio do firme empenho na sabedoria superior, que discerne claramente entre o real e o não-real;

d) Karma Yoga é o "Yoga da Ação", que almeja a liberação por meio do serviço com auto-transcendência;

e) Bhakti Yoga é o "Yoga Devocional", que almeja a liberação por meio da auto-entrega em face do divino;

f) Tantra Yoga é o "Yoga da Continuidade", que almeja a liberação por meio do ritual, da visualização, do trabalho da energia sutil e da percepção da identidade (ou continuidade) entre mundo comum e a realidade transcendente;

g) Mantra Yoga é o "Yoga do Som Potente", que almeja a liberação por meio da recitação (em voz alta ou mentalmente) de sons poderosos (como *Oṁ, hum, ram, hare Kṛṣṇa* etc.) – é geralmente considerado um aspecto do Tantra Yoga.

Estes sete ramos são portais alternativos de acesso aos mistérios do Yoga e, desta forma, para nossa própria consciência.

3. Todas as formas de Yoga têm como base uma vida moral sólida. Tal vida é guiada pelo princípio de *dharma*, que significa "moralidade", "lei", "ordem" e "virtude". Ela apresenta valores morais como não-violência (*ahiṁsā*), veracidade (*sātya*), abstenção de roubar (*asteya*), castidade (*brahmacarya*), compaixão (*karuṇā*) e gentileza (*maitrī*). Sem um chão firme nestes princípios morais, o Yoga não pode levar-nos a seu objetivo último de liberação. Enquanto procurarmos um estilo de vida que falha nestas virtudes morais, nossas energias estarão dispersas e continuaremos a colher as repercussões negativas das nossas ações. Uma vida moralmente apropriada, no entanto, permite-nos a cessação da criação de efeitos negativos e o foco das nossas energias, como um raio laser, para a descoberta ou realização plena da nossa verdadeira natureza.

Todas as formas de Yoga têm como base uma vida moral sólida. Tal vida é guiada pelo princípio de *dharma*, que significa "moralidade", "lei", "ordem" e "virtude"

4. O Yoga é um *continuum* de teoria e prática. Isto quer dizer que o Yoga não é uma filosofia de cadeira de braço, nem uma bateria de práticas. De forma a se engajar apropriadamente e de maneira bem su-

cedida no Yoga, deve-se colocar a devida atenção às idéias por trás das suas disciplinas práticas e vice-versa, para os exercícios e as técnicas corporificarem suas teorias. Isto chama para uma prática plenamente entendida e atenta. Por exemplo, a prática regular e correta das posturas yogues sem dúvida nos ajudarão a manter a saúde física. Porém, para tocarmos no seu potencial mais profundo, devemos entendê-las como sendo apenas um pequeno aspecto da abordagem integrada do Yoga em direção à liberação espiritual. De maneira parecida, a meditação definitivamente harmoniza o sistema nervoso e acalma a mente. No entanto, somente quando entendemos a natureza da mente – graças as teorias yogues – poderemos almejar ultrapassar as limitações inerentes da nossa maquiagem mental e descobrir a consciência transcendental. Por causa disso, o estudo (*svādhyāya*) tem sido tomado em alta estima pela maioria das escolas do Yoga, pois ele complementa o firme empenho nas disciplinas práticas.

5. Não importa o quão simples uma abordagem particular do Yoga possa parecer, todas as abordagens requerem um profundo comprometimento com a autotransformação. Se temos medo da mudança ou tendemos a nos mantermos presos em nossos padrões estabelecidos, não poderemos ter sucesso no Yoga. A prática de Yoga pede um esforço pessoal considerável (*vyāyāma*) que envolve auto-disciplina (*ātmanigraha*). À medida que substituímos hábitos indesejados por outros positivos, inevitavelmente experienciamos uma certa medida de frustração. No entanto, esta frustração é criativa e não auto-destrutiva. A palavra em sânscrito para este processo é *tapas*, que significa "brilho" ou "calor". O termo também serve para "acetismo", que está baseado na auto-disciplina.

6. O Yoga é composto por numerosas práticas – tanto físicas quanto mentais. Estas podem ser reduzidas a duas grandes categorias: *abhyāsa* e *vairāgya*. *Abhyāsa* é a repetição de exercícios ou técnicas que têm a intenção de produzir estados mentais positivos em nós. *Vairāgya* é a prática complementar de abandonar padrões de comportamentos anti-

gos ou de apegos. *Abhyāsa*, gradualmente, revela-nos os aspectos mais profundos e escondidos da mente, enquanto *vairāgya* move-nos, passo a passo, além das aparências e em direção a realidade.

7. Quanto mais perto ficamos da auto-realização, tornamo-nos mais comuns. Apenas os buscadores da liberação enquanto um troféu glamorizam o processo yogue e a si mesmos. Eles querem ser fora do comum, enquanto que os seres liberados são perfeitamente comuns. Estão tão felizes lavando a louça, quanto sentados quietamente em meditação ou ensinando aos seus discípulos. Por esta razão o Yoga, desde o início, celebrou não somente o caminho acético da renúncia do mundo (*sannyāsin*), mas também o caminho da vida familiar, do envolvimento com o mundo, que utiliza as oportunidades da vida diária para praticar as virtudes do modo de vida yogue.

8. Em todas as práticas do Yoga há um elemento de graça (*prasāda*) que é imprevisível. Nas escolas teístas do Yoga isso é explicado como a graça do ser divino, nas escolas não-teístas como Jñāna Yoga ou em algumas escolas de Yoga budista, é tida como um fluxo que vem de seres libertados (chamados de *arhats*, buddhas, ou *maha-siddhas*). Os gurus também são canais de energias benevolentes, ou bençãos, que têm a intenção de amadurecer os discípulos. O processo pelo qual um guru abençoa um discípulo é chamado "transmissão" (*samcara*). Em algumas escolas é conhecido como *śakti-pata*, que significa "descida do poder". O poder em questão é a energia da própria consciência.

9. Todo Yoga é iniciático. Isso quer dizer que a iniciação (*dīkṣā*) por um professor qualificado (guru) é essencial para o sucesso final no Yoga. É possível ser beneficiado por várias boas práticas yogues, mesmo sem uma iniciação. Desta forma, a maioria dos exercícios de Haṭha Yoga - das posturas, ao controle da respiração, até a meditação – podem ser praticadas de maneira bem sucedida mesmo sozinho, desde que o formato correto tenha sido aprendido. Porém, para os estágios mais elevados do Yoga, o ganho de poder através da iniciação é definitivamente necessário. Os padrões e hábitos da mente es-

tão muito incutidos em nós para que possamos fazer mudanças num nível profundo sem a intervenção benígna de um mestre de Yoga. Todas as práticas yogues podem ser corretamente vistas como uma preparação para este momento.

10. Yoga é um processo gradual de substituição de padrões de pensamentos inconscientes e comportamentos por outros padrões novos, mais benignos, que são expressões de poderes e virtudes mais elevados de auto-realização. Leva tempo para alcançarmos este trabalho distante de autotransformação. Dessa forma, os praticantes de Yoga devem, primeiro, e mais do que tudo, exercitar a paciência. A iluminação, ou liberação, não é realizada em questão de dias, semanas ou meses. Devemos estar dispostos ao compromisso de uma vida inteira de práticas yogues. Deve-se ter um impulso básico para crescer, independentemente de atingir ou não a liberação nesta vida. Um dos princípios fundamentais do Yoga é o de que nenhum esforço é jamais perdido, mesmo a mais leve tentativa para nos transformarmos faz diferença. É o nosso esforço cumulativo, de maneira paciente, que floresce na auto-realização, mais cedo ou mais tarde.

Georg Feuerstein mora no Canadá, de onde coordena um curso à distância em Yoga. Já publicou mais de 30 livros nessa área. Atualmente também se dedica a temas sociais e ambientais que considera de grande urgência.

www.tradionalyogastudies.com

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira

rodrigo@comunidadedosaber.com.br

Considerações práticas sobre os *doṣas*: aplicações dos conhecimentos ayurvêdicos no Yoga do cotidiano (*Dinacarya*)

por Cristiane Carvalho

O corpo, sendo parte integrante da natureza, é orientado pelo mesmo princípio de inteligência (*Brahma*) que rege as leis naturais (*dharma*).

Imagem de fundo: Sat-chakram.
Fonte: DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust.

Quanto mais atentos ficamos a esta inteligência, maior é a consciência acerca de nossas verdadeiras necessidades e mais adequadas são as nossas ações, que passam a ser orientadas pelo propósito de suprir estas necessidades, extraindo do meio os elementos complementares para a obtenção do equilíbrio. O problema acontece quando interrompemos esse "fluxo" de inteligência, nos afastando da nossa natureza através de hábitos nada naturais.

O corpo nos apresenta vários sinais quando em desequilíbrio. Porém não lhe damos a devida atenção, quando esta seria a oportunidade de erradicarmos um condicionamento nocivo em formação, ainda não "enraizado".

Quando os sinais se tornam mais intensos, causando-nos um incômodo mais considerável (doenças e dores fortes), procuramos abafá-los através de comprimidos paliativos, prosseguindo com nossos hábitos, e nos acostumando ao desalinho, cultivando agora as sementes das enfermidades que iremos colher na velhice.

Nosso corpo acostuma-se ao desajuste ao ponto de perdermos o nosso referencial de saúde. Para regressarmos à "fonte" de equilíbrio é necessário que ativemos a inteligência mais "próxima" àquela da qual nos afastamos: o discernimento (advindo do *buddhi*). Através deste, repensamos nossas necessidades, escolhas e ações, iniciando um caminho mais difícil, porém necessário, de mudanças de hábitos, na busca pelo equilíbrio e na descoberta de nossa verdadeira natureza.

A insatisfação com a situação atual é o primeiro passo para a busca do equilíbrio, querer melhorar é o segundo. A partir daí, é necessário um esforço contínuo para a modificação de atitudes.

Os conhecimentos do Āyurveda associados ao Yoga nos oferecem ótimos indicadores nesse caminho de auto-descoberta, auxiliando-nos a compreender nossa natureza *(prakṛti)* e trabalhar para diminuir nosso estado de desequilíbrio (*vrakṛti)*, harmonizando nossas relações e aprendendo a extrair da vida maiores oportunidades de crescimento.

Que este texto possa cumprir a finalidade de orientar, através de uma análise prática de cada *doṣa* (tipo constitucional físico e psíquico), o leitor a encontrar uma aplicação útil desse conhecimento em seu "Yoga cotidiano".

Pitta

Sol, fogo e calor são elementos associados às pessoas deste *doṣa*.

De natureza intensa, normalmente não passam desapercebidas. Possuem um brilho peculiar que aparece nos olhos, na pele e na expressão.

Essa intensidade, presente na vida das pessoas de fogo manifesta-se em suas ações, pensamentos, sentimentos e nos seus objetivos. São ávidas por desafios, situações que lhes estimulem a inteligência e as emoções, pois do contrário, entediam-se com facilidade.

A "bem-aventurança" de *pitta* é proporcional ao seu desempenho em suas tarefas. Sentem-se em "paz" quando bem-sucedidos.

Geralmente são excelentes no trabalho. Eficiência é uma de suas características marcantes. Adoram reconhecimento e costumam se esforçar para merecê-lo. Não que sejam dependentes dos aplausos para se valorizarem, muito pelo contrário, pois amor próprio não costuma lhes faltar. Mas um elogio é algo que apreciam e recebem com freqüência por se destacarem em suas atividades.

Essa obsessão pela eficiência, no entanto, pode comprometer a saúde física e mental das pessoas de *pitta*, pois quando mal conduzida, essa busca transforma-se em excesso de cobrança de si mesmo e dos outros, insatisfação constante e desejo por um perfeccionismo inalcançável.

O fogo em excesso "infla" o ego das pessoas de *pitta* intimidando os que estão à sua volta. O poder torna-se a mola propulsora dos desejos e das ações, definindo sua conduta e a pessoa pode transformar os relacionamentos humanos em jogos de ganhar ou perder, dominar ou ser subjugado.

A competição torna-se um vício, às vezes implícita e camuflada, porém presente nos momentos mais inusitados. Deturpa a visão, impedindo as pessoas de *pitta*, quando imersas nesse "esquema", de enxergarem a realidade, concebendo formas mais amistosas de se relacionar com outros.

Fazer da vida um jogo é estar sob tensão constante diante da ameaça da perda, o que para as pessoas de *pitta* pode acontecer quando sua opinião não é aceita, sua atuação não é elogiada, ou não tiram a "nota máxima" no "colégio" e na vida. Possuem um padrão de expectativas alto e logo frágil, facilmente quebrável pelas contingências normais da vida. Por isso sofrem muitas contrariedades em seu dia-a-dia, e reagem a elas quase sempre com impaciência ou raiva, culpando o mundo de ser tão devagar ou ineficiente.

Diante dessa inabilidade em aceitar as próprias limitações, os tipo *pitta* são os que possuem maior dificuldade em perceber que estão em desequilíbrio. Ainda mais quando os sintomas desse desequilíbrio são socialmente valorizados. Ambição, excesso de organização, de ordem, trabalho, competitividade, que são ensinamentos priorizados desde os primórdios da vida estudantil, mas que, sozinhos, sem outros valores, representam um coquetel explosivo nas mãos de pessoas deste *doṣa*.

São as sementes de um futuro distúrbio gástrico, dentre outros desequilíbrios resultantes do excesso de "fogo" no corpo: inflamações em geral, doenças de pele (erupções, acne, manchas, vermelhidão), sensações de calor (estômago, cabeça, febre), problemas de visão, toxinas no sangue, acidez, hemorróidas, etc.

Mediante a percepção de alguns destes sintomas ou de um comportamento excessivamente crítico e intolerante em relação às pessoas (sendo o atraso e a desorganização alheios causas freqüentes de ataques de fúria, além da sensação de que o desempenho dos colegas e subordinados nunca é satisfatório). Há então sinais claros de que chegou a hora de dar uma "esfriada".

As pessoas de fogo, quando percebem a necessidade de mudança e optam por ela, costumam manter firme seu propósito, enfrentando as dificuldades da mudança com a coragem e determinação que lhes são inerentes.

Líderes natos, possuem o dom da oratória e exercem grande influência sobre as pessoas. Quando aproveitam sua inteligência para o auto-conhecimento, levam a luz do discernimento através da palavra e do exemplo.

Para isso é necessário que se desapeguem do personalismo, deixando de lado o orgulho, tirando o ego do comando para que possam explorar outras possibilidades de relação e satisfação.

É recomendado à pessoa *pitta:* reconsiderar as prioridades; disponibilizar mais tempo para momentos de descontração com a família e amigos; reservar um horário do dia para relaxar, "esfriar" a cabeça, ouvir uma música suave, ver um filme ou ler um livro que propiciem esse estado de tranqüilidade (que não sejam de ação ou terror); beneficiar os olhos e a mente com paisagens bonitas e naturais; buscar exercitar a humildade e a compaixão, iniciando um caminho em direção ao amor, propósito mais sublime da existência.

A prática de Haṭha Yoga

A prática não deve ser encarada como um jogo, e nem o corpo como objeto de "apostas", no qual o desempenho e as habilidades são constantemente avaliados. O referencial de "ganhar" ou "perder" acaba quando o praticante escolhe não competir, deixando de utilizar seu corpo como um instrumento de satisfação do ego, e passando a concebê-lo como meio de purificação e realização do ser.

Para as pessoas de *pitta*, a realização das posturas deve ser utilizada como uma oportunidade para exercitar o desapego em relação à necessidade de controlar os resultados sobre as experiências (*vāiragya)*, permitindo e confiando que a natureza exercerá essa função. Quando conseguem se desvincular dessa sobrecarga de responsabilidades e relaxar, ficam mais livres para explorar outras formas de satisfação, tornando a prática menos tensa.

O esforço deve ser dosado para que não desequilibre aumentando o "fogo" e expondo o corpo a inflamações.

Enquanto o ego insiste na criação de metas elevadas de conquistas, o "órgão" de discernimento *(buddhi)* sugere o exercício da aceitação e do contentamento *(santoṣa)* durante a prática, como formas de "refrescar" a energia da mente obstinada de *pitta*, tornando-a mais receptiva.

Essa intenção de frescor pode ser trabalhada na respiração, quando realizada de forma tranqüila e profunda, exalando pela boca quando há muito desconforto no corpo devido ao excesso de calor.

As posturas que requerem um maior emprego da força oferecem uma boa oportunidade para aprender a realizá-las sem o uso da agressividade, exercitando o princípio básico da não violência (*ahiṁsā*), essencial ao equilíbrio e desenvolvimento do propósito da prática. Esta deve ser encarada em seu aspecto mais sagrado, um momento de reencontro do praticante com a sua verdadeira natureza (*svarūpa*), transformando seu corpo num templo de oração.

Vāta

Pessoas predominantemente "aéreas" e "etéreas".

Tendem a expressar leveza na forma do corpo e nos movimentos. Andam, falam e pensam com agilidade.

O movimento é inerente à sua natureza, que se manifesta principalmente no plano das idéias. A Natureza encontra um "espaço" amplo, aberto e fértil para lançar suas sementes de criação junto à mente perspicaz das pessoas de ar.

É preciso "manter o ar circulando" com regularidade e direcionamento para que essa criatividade peculiar de *vāta* não seja exaurida , nem perca a "fluidez" e "circulação", fazendo com que a pessoa encontre estímulo e bom aproveitamento no trabalho e relacionamentos.

Expansividade e volatilidade são tendências naturais de "ar", que em excesso na constituição psicofísica das pessoas as torna mais suscetíveis à excitação e suscetibilidade.

Qualquer mudança, seja na rotina (festividades, omitir refeições, não dormir, viagens, falecimentos de pessoas próximas, etc), no trabalho ou mesmo nas estações do ano podem comprometer o equilíbrio de *vāta*.

Dessa forma, uma rotina bem organizada, com hábitos regulares e saudáveis, deve ser priorizada.

Uma boa "dieta" de barulhos, e o afastamento temporário de locais com poluição sonora, falatórios, internet, telefonemas, e encontros e conversas fúteis já é um ótimo começo de tratamento para aqueles que apresentam sintomas de desequilíbrio neste *doṣa*.

Alguns desses sintomas são: dificuldade em dormir, relaxar, concentrar-se, concluir raciocínios e atividades; energia e pensamentos dispersos em vários focos (falta de direcionamento e continuidade); incapacidade de estar só; necessidade de movimentação constante; impaciência, ansiedade e preocupações desmedidas; impulsividade; compulsões (comida, álcool, vícios e manias em geral); tendência a excessos (falar, comprar, pensar); olhar agitado e disperso; apetite irregular, inapetência; fadiga, fraqueza, cansaços; sintomas físicos como: prisão de ventre, gases, cólicas, ressecamento (pele, cabelo, nariz, lábios, juntas, etc), hipertensão, irregularidade dos batimentos cardíacos (incoerência cardíaca), espasmos musculares, desmaios, tremores (desequilíbrios em geral do sistema nervoso), perda de peso, dores de cabeça, fortes sintomas e desequilíbrios pré-menstruais.

Para conter esse desajuste de "ar" no corpo, é preciso um esforço para não coadunar com essa tendência à agitação.

A atenção é essencial para identificar os momentos nos quais esses estados de agitação se manifestam, sejam nas ações externas (andar, falar, comer), internas (aceleração dos batimentos cardíacos, respiração curta) ou em formas mais sutis como ansiedade e excesso de atividade mental.

A meditação é uma "atividade" necessária para todo ser humano, independente de sua constituição. Mas no caso de *vāta*, é uma necessidade básica tal qual alimentar-se.

Desenvolver a capacidade de "contemplar" mais e "fazer" menos no dia-a-dia, e quando houver a necessidade de fazer, concentrar-se mais em cada ação.

As pessoas de *vāta* devem conter a tendência de querer antecipar o futuro, acelerando o presente. Devem buscar satisfazer-se mais com o "agora", vivenciando todas as sensações que ele proporciona, sejam elas agradáveis ou não. Direcionar sua criatividade peculiar para explorar as infinitas possibilidades de aprendizado que existem em cada momento.

A cada respiração a Criação se manifesta.

Aprender a perceber a respiração. Acalmá-la... Aprofundá-la... E assim controlar mais os impulsos dos pensamentos, das emoções e das ações, tornando-as mais conscientes.

Tentar envolver-se por inteiro em cada etapa da atividade que estiver exercendo (seja um banho, cozinhar ou escrever um livro), evitando identificar-se com pensamentos não produtivos para o desenvolvimento, tais como: "não consigo"; "depois eu termino"; "tenho que acabar rápido, não vai dar tempo"; "está ficando ruim"; "acho que não foi boa idéia"; "desisto!".

Não permitir que as dificuldades materiais e limitações pessoais sejam empecilhos para seguir em frente. Encará-las como obstáculos que servem como "degraus" para o crescimento, que é o verdadeiro propósito da vida.

E então, chegar ao fim! Concluir o que se começou, desvinculando-se da idéia de sucesso ou fracasso relacionada à aceitação das pessoas. Conseguir terminar já é uma vitória e o aprendizado durante o processo é o sucesso em si.

Só há um motivo que justifique interromper a concretização de uma idéia: se ela não for boa para os outros ou para si mesmo. Uma conclusão que só pode ser obtida através do discernimento, sem o qual não é possível avaliar nada com veracidade, uma vez que o motivo pode se

tratar de mero disfarce criado para encobrir o desânimo, insegurança ou medo de não conseguir.

A prática de Haṭha Yoga

A agitação de *vāta* será também uma tendência a se observar no decorrer da prática.

Impaciência na meditação; dificuldade de manter os olhos fechados; ímpeto de falar durante a aula com as pessoas; incapacidade de permanência nas posturas, respiração rápida e curta; dificuldade de alcançar introspecção ou obter concentração e relaxamento; propensão de se movimentar no *yoganidrā;* "explosões" e "quedas" abruptas de energia e falta de resistência física são algumas características comuns manifestadas pelos praticantes com desequilíbrio neste *doṣa.*

O centramento (terra), a fluidez (água) e o vigor (fogo) são aspectos que devem ser enfatizados durante a prática e podem também ser trabalhados durante a respiração.

A respiração é um elo que conecta a mente ao corpo e influencia diretamente nossos estados psíquicos (pensamentos e emoções). O controle do seu fluxo permite a concentração da mente e facilita a permanência no presente, ajudando a organizar melhor os nossos "conteúdos" internos.

Para as pessoas de *vāta,* o ritmo da respiração tende a acelerar repentinamente, portanto é necessária grande atentividade para perceber os momentos nos quais esse condicionamento se manifesta afim de evitá-lo, esforçando-se para conduzir um ritmo mais lento durante toda a prática, mantendo inalações e exalações mais longas e profundas.

Além disso, o aquecimento do corpo "frio" de *vāta* pode ser induzido através da realização de uma respiração vigorosa, mais quente e contínua, como o *ujjaiy*.

No plano denso da natureza, combinação de "fogo e ar" pode ser

"explosiva", por se tratar de uma relação de adição e estímulos mútuos. As moléculas presentes no ar se agitam quando ele é aquecido, expandindo-o ainda mais. O oxigênio presente no ar alimenta o fogo.

Para conter uma expansão "abrupta" e irregular de ar no organismo e psiquismo é necessário que a fluidez inerente ao elemento água esteja presente durante toda a prática, na respiração e nos movimentos. O praticante *"vāta"* deve procurar manter um ritmo único, uniforme, conectando uma técnica à outra de forma harmônica, como num arranjo musical.

A presença das propriedades da água ajudam a evitar as possíveis "faíscas" que podem surgir nesse intenso relacionamento do ar com o fogo.

Manter a "chama acesa", porém sempre controlada, é a atitude ideal para evitar "incêndios".

O praticante deve preservar sua energia, evitando abusos e direcionando-a de forma "inteligente" para que consiga sustentá-la durante toda a prática. Para isso, é preciso que contenha sua excitação e não se exceda na realização do *āsana*.

O esforço deve ser moderado, contínuo e suave, mesmo porque os praticantes de *vāta* possuem uma tendência a machucarem-se com mais facilidade devido à certa fragilidade em sua estrutura óssea, bem como à ausência de uma musculatura "forte" para sustentá-la.

As articulações desse tipo constitutivo requerem atenção especial durante a prática, priorizando-se movimentos que estimulem a sua lubrificação (produção de líquido sinovial) e *āsanas* que fortaleçam a musculatura que as envolvem.

Devido à carência de "água" no corpo, comum nas pessoas com desequilíbrio neste *doṣa*, pode haver ressecamento e rigidez nas articulações, restringindo a mobilidade. Portanto é aconselhável que o alongamento seja trabalhado com cuidado e precedido de movimentos que aqueçam e "umidifiquem" a articulação.

A "volatilidade" excessiva deste *doṣa* pode ser controlada durante

as posturas realizadas com os "pés no chão", enfatizando-se o "enraizamento" e concentrando-se na atuação da força da gravidade e no direcionamento do fluxo de *apāna vāyu* para baixo; na firmeza das pernas e na contração da região do assoalho pélvico, que apesar de elevar a energia, cria uma estruturação e firmeza muscular auxiliando na estabilização do corpo na postura.

O Yoga atua como uma bússola para o praticante de "ar", auxiliando-o a se orientar, organizar sua intimidade, coordenar melhor suas ações e estabelecer um ritmo adequado e disciplinado para se expressar na vida.

Kapha

A receptividade e estrutura da terra. A fluidez e aderência da água.

Aspectos que transmitem a este *doṣa* uma expressão mais feminina, maternal, que se manifesta na sensibilidade e doçura com que geralmente percebem e interagem com o mundo.

Devido à sua natureza mais introspectiva, não costumam ser os "mais populares" da turma. Sua intimidade costuma ser compartilhada em restritas relações, às quais costuma devotar-se com intensa lealdade.

Costumam "pensar com o coração": interpretar os fatos, definir suas escolhas e conduzir suas ações baseando-se em suas emoções e sentimentos.

Para estas pessoas, "sentir a vida é mais fácil do que racionalizá-la". Por comodismo, podem se deixar levar pelas conveniências, conformando-se ao *status quo*, corroborando ainda mais com uma tendência à inércia e à passividade, que muitas vezes é confundida com calma e pacifismo.

A pessoa de constituição *kapha*, costuma "reter" mais as impressões (*saṁskāras)* que as de outros *doṣas*. A identificação com essas impressões é tanta, que se desvencilhar delas seria como amputar uma perna, ou retirar sua "segurança". O apego a essa falsa estabilidade faz com

que as pessoas de *kapha* se encarcerem em uma represa de emoções, impedindo o "rio" de percorrer seu caminho em direção ao "mar".

A carência de fogo (*agni* e *tejas)* no complexo corpo-mente prejudica a digestão do alimento físico, mental e emocional, contribuindo ainda mais para esse "acúmulo" de impressões que uma vez retidas, contribuem na formação de couraças musculares e no desenvolvimento de depressão, letargia, (física e intelectual), mágoa, isolamento (insegurança), problemas respiratórios (congestões, resfriados, asma), acúmulo de líquidos e gordura (obesidade), diabetes, tumores, dentre outros.

Neste *doṣa*, a estimulação do fogo é muito necessária para ajudar a combater a inércia e o desânimo, e dessa forma auxiliar na conquista de seu espaço no mundo, desenvolvendo suas potencialidades, notadamente a brandura e a compaixão.

Por outro lado as qualidades de firmeza e estabilidade inerentes a este *doṣa*, podem gerar apego a formas específicas de pensar, construindo estruturas mentais e emocionais arraigadas que acabam por distanciar as pessoas de *kapha* do meio que as cerca, dando-lhes uma falsa sensação de proteção e segurança, que podem se transformar em isolamento e misantropia.

Há alguns outros fatores que influenciam na desarmonia de *kapha*, como: clima frio e chuvoso, alimentação inadequada (excesso de frituras, açúcar e sal), obesidade, predisposição genética (diabetes, alergia, tendência a engordar), dormir demais, falta de estímulos mentais e de atividade física.

O movimento é inerente à vida, portanto é necessário que deixem o rio correr, desenvolvendo a percepção de quais são os momentos em que interrompem esse fluxo, a fim de obter equilíbrio físico e mental.

Buscar novos estímulos, propor-se desafios, desenvolver projetos, praticar exercícios físicos, valorizar o esforço, são formas de estimular o fogo interno em vários níveis e ativar a "digestão", o metabolismo

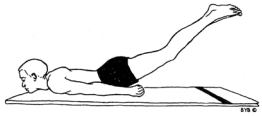
e o discernimento, aspectos essenciais à desobstrução da energia e ao processo de autoconhecimento.

A prática de Haṭha Yoga

Os praticantes do *doṣa kapha* devem pensar na prática como uma oportunidade de verificar e testar seus limites físicos, mentais e emocionais. Uma maneira de exercitar o "entusiasmo" durante todo o processo, que pode ser explorado através da respiração forte e profunda, podendo até ser mais rápida quando necessário.

mayūrāsana

Alguns *prāṇāyāmas* indicados são o *bhastrika* e o *kapālabhāti*, ambos ativadores do fogo digestivo (*jataragni*).



śalabhāsana

Os movimentos devem ser realizados priorizando fluidez, leveza e certa agilidade, permitindo que essas características influenciem a psique, movimentando a energia de *kapha*.

As pessoas com desequilíbrio neste *doṣa* tendem à preguiça e à inércia, portanto devem estimular a determinação durante a permanência nas posturas.

utiplutihi (tolāsana)

Tapas, que é o "ardor" gerado pelo esforço empreendido, deve ser constantemente buscado por *kapha*, seja no plano físico, ou na intenção de ter determinação. Algumas posturas trazem mais ênfase a esse trabalho de força, como *vīrabhadrāsana*, *utkaṭāsana*, *utiplutihi* (tolāsana), *devīāsana*, *mayūrāsana*, *śalabhāsana*, *navāsana*, entre outras.

utkaṭāsana

As contrações nas regiões inferiores do corpo (*mūla bandha* e *udyāna bandha)* auxiliam a "despertar" a energia concentrada em baixo, invertendo o fluxo do *apāna vāyu*.

As posturas invertidas também têm muita utilidade nesse sentido, pois são excelentes para suprimir o "apoio" de *kapha*, tirando-o de seu conforto e "segurança" comodistas e induzindo-o a modificar o enfoque da visão, descobrindo assim novas possibilidades.

vīrabhadrāsana

Uma consideração final

Constantemente interagimos com o meio que nos cerca, assimilando características e influências que transformam a nossa situação interior, definindo assim a *vrakṛiti*, o estado de desequilíbrio em relação ao *doṣa* original (também conhecido como *prakṛti,* ou natureza).

Um alimento que comemos, a mudança climática, o horário do dia, a estação do ano, uma pessoa que encontramos, um filme ou música marcante, um livro que lemos, tudo que vivenciamos nos impregna de novas energias que serão digeridas e assimiladas influenciando o nosso estado atual.

Nascemos com uma constituição específica, que é em parte herdada dos nossos pais (através da herança genética), mas também construída pelos resultados das ações de nossas vivências passadas (herança kármica) e por nossas propensões e idiossincrasias. No entanto as proporções percentuais dos *doṣas* dentro de nós sempre estão variando, e é exatamente isso que gera desequilíbrios, tirando-nos de nossa normalidade.

Vāta , *pitta* e *kapha* são princípios energéticos que estão em constante movimento e, por isso, devemos sempre estar atentos ao presente, avaliando com clareza a nossa situação atual para saber como conduzir a nossa "prática" e as ações do dia-a-dia, novamente rumo ao equilíbrio original, que é sempre relativo à nossa natureza.

Cristiane Carvalho dá aulas de Yoga no Deha em Belo Horizonte e cursos de terapias ayurvêdicas
crislacorte@yahoo.com.br

Fontes das imagens

PONCE, Gustavo. *Dynamic Yoga*. Santiago: Yogashala, 2002. Visite: www.sattvayoga.cl

SARASWATI, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Munger: Yoga Publications Trust, 2004.

Gaṇeśa, a própria consciência

por Tales Nunes

O Yoga, como sabemos, deve o seu nascimento à Índia. Hoje, porém, espalhou-se pelo mundo e é, acredito, alocal.

Imagem de fundo: Gaṇeśa
Fonte: Acervo particular de Tales Nunes

É um patrimônio da humanidade. Na sua peregrinação rumo a terra desconhecidas, como a nossa, o Yoga acabou trazendo junto a milhares de pessoas não hindus, todo um panteão vêdico. Em alguns lugares, a depender da cultura e das pessoas, esse panteão é ignorado e a ênfase é colocada nas técnicas do Yoga, sobrando apenas a representação do *Oṁ* como símbolo do Yoga. No entanto, algumas outras pessoas absorvem parte dessa rica e fascinante simbologia, a qual preenche de sentido as suas vidas.

O que falar, então, de um Deus com corpo humano, com uma imensa barriga, cabeça de elefante, com quatro braços e que vive ao lado de um ratinho. Como interpretar essa figura e que sentido ela pode ter para nós?

De acordo com Feuerstein, as divindades hindus devem ser consideradas sob três pontos de vista: material, psíquico e espiritual. Pensando dessa maneira, as deidades preenchem todos os âmbitos das nossas vidas. Com esse artigo, pretendo mostrar que, olhando para o Gaṇeśa e outras deidades, como eles representam forças da natureza, forças psíquicas e espirituais, olhamos para nós mesmos e aprendemos sobre nós mesmos e sobre o mundo no qual vivemos.

A origem

O deus-elefante Gaṇeśa é filho de Śiva e Pārvatī. A representação de Śiva e Pārvatī fazendo amor são símbolos que aparecem constantemente no Tantra. É dito que a relação sexual entre os dois durava milênios. E por milênios também Śiva retirava-se nas montanhas para meditar. Ele, antes de tudo, era um asceta, por isso é sempre representado com semblante austero e sereno. Durante uma de suas longas meditações, Śiva deixa Pārvatī sozinha. Ela, então, para fazer-lhe companhia, por meio da raspagem de sua pele, gera um filho, Gaṇeśa.

Gaṇeśa, desde pequeno, era fiel e zeloso à mãe. Certa vez, ela foi tomar banho e deixou-o à porta, com a incumbência de tomar conta para que ninguém entrasse. Nessa hora, Śiva chega de volta à sua casa. Ele

estranhou aquele menino desconhecido ali, parado, impedindo-o de entrar em sua própria casa. Inicialmente, pediu que ele saísse da frente para que entrasse. O menino, que jurou a mãe proteção, em hipótese alguma deixaria. Śiva, então, ordenou à sua horda que tirasse o jovem dali. O menino lutou bravamente, a todos venceu e permaneceu em seu ofício de proteger a mãe.

Śiva, já furioso e indignado com a audácia do menino, com força e astúcia, decepou-lhe a cabeça. Pārvatī, ao sair do banho e ver o filho decapitado, ameaçou bravamente destruir todas as forças do céu. É fato que, na tradição indiana, nada pode ser mais forte do que palavras ditas em alto e bom som sob o efeito da cólera. Então, Śiva, para proteger o *dharma*, ordenou o seu séquito que colocasse sobre o menino a cabeça da primeira criatura que encontrasse. O elefante foi este sagrado animal.

A aparência

Gaṇeśa tem uma grande cabeça de elefante, a qual representa a inteligência, a sabedoria e a dedicação aos estudos das escrituras. Foi ele quem escreveu, usando sua presa como pena, o *Mahābhārata*, ditado por Vyāsa.

Na sua testa, Gaṇeśa traz a marca de um tridente, o qual indica que ele é filho de Śiva. As duas grandes orelhas representam a capacidade de escuta. A capacidade de ouvir os ensinamentos é o primeiro passo para a auto-realização. A assimilação do que é escutado é o segundo.

A sua grande barriga, muito além de ser fruto da ingestão de muito *modaka* (um doce indiano), representa sua capacidade de engolir, digerir e assimilar todos os obstáculos, assim como os ensinamentos escutados. Então, que tenhamos ouvidos para escutar e as condições para digerir o que é escutado. Isso faz parte do *sādhana*.

A sua tromba representa *viveka*, o discernimento. Pois ao mesmo tempo em que a tromba possui a força de derrubar uma árvore, tem a delicadeza de apanhar uma semente no chão. Esse é o discernimento

que precisamos na vida para lidar com os pares de opostos aos quais estamos constantemente em contato, como a alegria e a tristeza, a saúde e a doença, o que achamos serem as pequenas e as grandes coisas da vida. E que, imersos nessa dualidade aparente, tenhamos sempre discernimento para ver a unidade.

A sua mão direita superior Gaṇeśa segura um machado, com o qual ele corta a nossa ignorância. Entre outros aspectos, o deus-elefante representa o conhecimento, o único antídoto para a ignorância. Nós sofremos por causa da ignorância. Portanto, ao trazer-nos o conhecimento, Gaṇeśa nos traz paz e pureza ao coração. Pureza que é representada pelo lótus, que ele segura em sua mão esquerda superior. Nessa mesma mão ele também segura um laço com qual prende a nossa atenção no que é importante na vida, o conhecimento do ser.

A sua mão direita inferior está em *abhaya mudrā*, gesto que representa o acolhimento e a benção que concede a todos que a ele chegam. Na sua mão esquerda, carrega um prato de *modaka*, doce feito de leite e arroz tostado, simbolizando a doçura e a plenitude que traz o conhecimento do ser.

O senhor dos *guṇas*

O nome Gaṇeśa é formado pela palavra *gaṇa*, grafada também como *guṇa* que são as três forças que regem o universo. *Tamas*, inércia; *rajas*, movimento; e *sattva*, equilíbrio. E *Iśa*, que significa "inteligência", "controle" e pode ser também traduzido como "senhor". Gaṇeśa é, portanto, o senhor dos *guṇas*, é a própria inteligência que rege a natureza.

A nossa mente faz parte dessa natureza e igualmente está sujeita às instabilidades produzidas pelo movimento dos *guṇas*. Lembremos, portanto, com memória de elefante, em todas as situações, que nós não somos a nossa mente, mas a Consciência que está além dela. Gaṇeśa, enquanto veículo e símbolo, ajuda-nos a lembrarmos disso e a nos entregarmos, em oração, pois quem está no controle das situações não somos nós, é ele, o senhor dos *guṇas*.

A própria consciência

Pensando nas características do elefante e do Gaṇeśa, e o que eles podem representar espiritualmente para nós, ressalto a força, a inteligência e a docilidade. Essas características tornam-o símbolo da Consciência. O Rato, o qual o acompanha, por sua vez, representa a mente, inquieta, sempre para lá e para cá, em busca da saciedade de seus infindáveis desejos. Gaṇeśa aparece montado no rato, ou seja, num símbolo de que a consciência é infinitamente maior e mais abrangente do que a mente.

É característica do sábio esse conhecimento e essa eterna lembrança, assim como é característica do elefante a excelente memória. Na edição 04 dos *Cadernos de Yoga*, Pedro Kupfer nos conta a interessante história da batalha entre Gaṇeśa e o demônio, na qual o deus-elefante transforma-o em rato depois de quebrar sua própria presa e usá-la como arma.

Uma estória que ilustra as qualidades do elefante

O relato que estou prestes a contar, apesar de ser uma estória de guerra, ilustra algumas das qualidades que apresentei acima, as quais são atribuídas tanto ao animal, o elefante, quanto também ao Gaṇeśa.

Vamos a ela então:

Alexandre, chamado de "o grande", saiu da Macedônia para conquistar terras e povos, da Grécia à Índia. Ele, que era considerado o próprio Deus pelos macedônios, construiu o primeiro grande império do planeta.

Conta-se que, quando em território indiano, Alexandre travou uma sangrenta batalha com Pórus, grande rei local. Os soldados de Pórus, nessa ocasião, montavam grandes elefantes e usavam-nos como instrumentos de guerra. O próprio rei Pórus enfrentou o eficiente exército alexandrino montado em seu elefante. Plutarco, em livro chamado *Alexandre e César, biografias paralelas*, descreve da seguinte maneira a derrota de Pórus e a sua relação com o elefante que montava:

Esse elefante mostrou, na ocasião, possuir admirável inteligência e um afeto enorme pela pessoa do rei; enquanto Pórus conservou suas forças, defendeu com coragem, repelindo e derrubando os assaltantes; mas quando sentiu que Pórus, coberto de dardos e feridas, enfraquecia aos poucos, receando que ele caísse, dobrou os joelhos e, abaixando-se suavemente até o chão, arrancou-lhe com a tromba, um por um, todos os dardos.

À parte a guerra, o relato nos mostra a bela relação, de amizade, de proteção e de entrega entre o elefante e o rei. Gaṇeśa simboliza essa energia de amor, de proteção e de devoção. E é a essa energia que remete a oração a ele. Esta diz:

Śuklāmbaradharaṁ viṣṇuṁ śaśivarṇam caturbhujam
prasannavadanaṁ dhyāyet sarvavighnopaśāntaye

"Eu medito em você, Senhor Gaṇeśa, libertador dos obstáculos, vestido de puro branco, com a face brilhante como a lua cheia, possuindo quatro mãos poderosas; seu sorriso constante me assegura sua presença, em todo lugar, a me abençoar".

Jaya jaya Gaṇeśa!!!

Tales vive e estuda em Florianópolis.
tales.yoga@gmail.com

Indicações

CARRIÈRE, Jean-Claude. *O Mahabharata*. Paris, 1986. 180min. (Filme dirigido por Peter Brook a partir de adaptação ao teatro feita por Jean-Claude Carrière do épico indiano Mahābhārata)

SINGH, Vir Dharam. *Hinduism an Introduction.* Jaipur, Índia: Travel Wheels.

CARRIÈRE, Jean-Claude. *Índia, um olhar amoroso.* Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.

Kuṇḍalinī, o despertar [1]

por Mickaela Lindermann

Assim como a serpente Śeṣa sustenta a terra, suas montanhas e florestas, também *kuṇḍalinī* é o suporte de todas as práticas de Yoga. [2]
"Nenhum *samādhi* é possível sem o despertar da *kuṇḍalinī*" [3].

Imagem de fundo: Kuṇḍalinī.
Fonte: DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust.

Visão geral

O despertar da *kuṇḍalinī* é descrito nas escrituras como um dos processos mais importantes e fundamentais na evolução do ser humano. Quando ela abandona seu lugar de repouso, no *mūlādhāra*, na base da coluna e acende em direção ao ápice da consciência espiritual localizada no *sahasrāra* chakra, há uma mudança profunda e radical na consciência limitada humana, fazendo com que toda a idéia de dualidade seja transcendida e a percepção de unidade seja experienciada em toda a sua plenitude.

Quem alcança esse estado é conhecido nas escrituras como um *jīvanmukta*, "liberto em vida", palavra que descreve aqueles que conseguiram a emancipação total ainda encarnados. Mas qual a relação entre *kuṇḍalinī* e iluminação? É sobre isso que iremos discutir agora.

O canal central

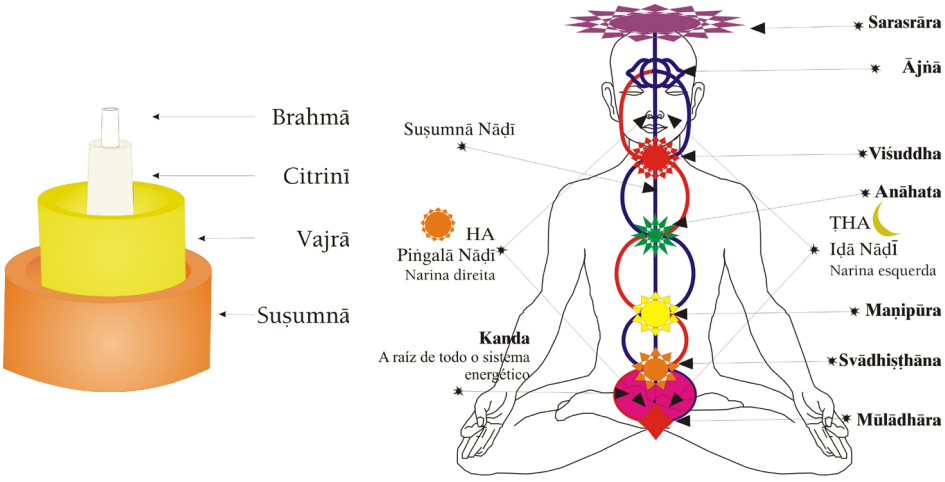
Todo o processo de despertar da *kuṇḍalinī* baseia-se na purificação do complexo sistema de *nāḍīs*, por onde circula o *prāṇa*. Isso acontece porque a principal razão de *kuṇḍalinī* não despertar de seu "sono" é a grande quantidade de "sujeira" acumulada ao longo de nossas vidas, e, além disso, essas sujeiras podem causar diversos efeitos colaterais como gripes, dores de cabeça, fraqueza, etc., que não são agradáveis no início, embora sejam apenas temporários.

Há, no interior do ser humano, em seu aspecto sutil (*sūkṣma śarīra*) uma incrível e complexa rede de dutos energéticos, as *nāḍīs*[4], cuja função é levar o *prāṇa*, a energia vital, a todas as partes do nosso corpo. Há muitas escrituras que divergem quanto às características, localizações e funções destas nāḍīs, embora, em todas elas, seja uma unanimidade aceitar apenas um único canal como o mais importante: *suṣumnā*.

Há 72.000 *nāḍīs* na gaiola deste corpo. De todas elas *suṣumnā* é *śāmbhavī*[5] (o poder divino que concede a paz). Todas as outras *nāḍīs* não são de grande uso. [6]

Suṣumnā, "a mais (*su*) graciosa (*sumnā*)", é o canal ou *nāḍī* central que passa internamente na coluna vertebral, desde a base da coluna até o alto da cabeça[7]. Segundo o Ṣaṭ-chakra-Nirūpana (verso 2) ela é composta por outras três camadas, sendo cada uma mais sutil que a anterior. Assim, a camada mais externa é *suṣumnā nāḍī*, e internamente a ela estão *vajrā nāḍī* e *citrinī nāḍī*, e em sua última e mais profunda camada há *brahmā nāḍī*, sendo especificamente este o verdadeiro condutor para a *kuṇḍalinī* desperta.

Ligados a *suṣumnā* estão cada um dos sete chakras principais: *sahasrāra*, no topo da cabeça; *ājñā*, entre as sobrancelhas; *viśuddha*, na garganta; *anāhata*, na região cardíaca; *maṇipūra*, no plexo solar; *svādhiṣṭhāna*, na região umbilical; e *mūlādhāra*, na base da coluna, o local onde *kuṇḍalinī* dorme profundamente.



Rodopiando em torno de *suṣumnā*, de uma maneira helicoidal e atravessando cada chakra, estão *idā nāḍī* e *pingalā nāḍī*. *Iḍā* relaciona-se fisicamente à narina esquerda e ao sistema parassimpático, e de forma simbólica à lua fria e calmante. Sutilmente é carregada de *manas śakti*, a energia mental, responsável pela introspecção e concentração. Por outro lado, *pingalā* relaciona-se fisicamente à narina direita e ao sistema simpático,

e de forma simbólica ao sol quente e ativo. Sutilmente é carregada de *prāṇa śakti*, a energia do *prāṇa*, responsável pela atividade e expansão.

O grande problema é que a consciência está ininterruptamente oscilando entre essas duas polaridades de masculino/feminino, quente/frio, positivo/negativo, etc., não havendo um domínio total sobre essas forças opostas. Vemos dualidade em tudo o que experienciamos em nossas vidas, e dessa forma deixamos de perceber a consciência divina que está em todas as coisas e é tudo ao nosso redor, dentro e fora. Podemos até perceber isso em nossa respiração, pois quando *iḍā nāḍī* está predominante, nossa narina esquerda está mais ativa (isto é, o ar passa com mais facilidade), e dessa maneira nossa energia mental torna-se mais atuante, como a introspecção e divagação. E quando *pingalā nāḍī* está predominante, nossa narina direita está mais ativa e *prāṇa śakti* está no comando, facilitando momentos de atitude ou de força.

É somente quando o *prāṇa* flui livremente através da linha mediana, *suṣumnā nāḍī*, que existe um equilíbrio perfeito, propiciando uma elevação completa da *kuṇḍalinī*. Para que isso ocorra, é necessário que ela ascenda de seu aspecto mais denso, no *mūlādhāra*, para o mais sutil e transcendental, no *sarasrāra*. Qualquer outro tipo de despertar em que *kuṇḍalinī* passe para *iḍā* ou *pingalā* acabará em sobrecarga do sistema, podendo gerar sérios problemas à saúde física e mental do praticante.

Despertando a *kuṇḍalinī*

Há muitas formas de despertar a *kuṇḍalinī* descritas nas diversas escrituras do Yoga e Tantra: "*kuṇḍalinī śakti* está sempre em busca de oportunidades para resgatar seus devotos do ciclo de nascimento e morte."[8] Cada uma delas está alicerçada nos mais diferentes métodos e ideais, fazendo com que haja linhas ou tradições na maioria das vezes totalmente contraditórias e divergentes. Por exemplo, algumas escolas dão uma ênfase muito profunda na prática tradicional de mantras e meditação, enquanto que outras procuram uma abordagem mais física, utilizando posturas e técnicas de respiração.

No entanto deve-se notar que todas elas têm um ponto em comum: a importância da purificação de todo o vasto complexo de *nāḍīs* e chakras como um fato decisivo para o completo sucesso. "O *prāṇa* não passará por *suṣumnā* enquanto as *nāḍīs* estiverem cheias de impurezas"[9] – diz a *Haṭha-Yoga-Pradīpik*ā. Assim, uma prática sistemática é vital tanto para um despertar correto quanto para manter a *kuṇḍalinī* em constante ascensão.

Assim, podemos classificar três métodos principais pelos quais o despertar da *kuṇḍalinī* pode ser alcançado. São eles:

1. O despertar que ocorre por **intermédio de um guru**, um ser que já despertou completamente sua *kuṇḍalinī* e é capaz de transmitir um pouco dessa energia desperta a outra pessoa. Esse método é conhecido como *śaktipāt*, ou "descida da *śakti*";

2. O despertar que ocorre através de **práticas específicas**, como *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha*, visualização e meditação

3. O despertar que ocorre como um **resgate de todos os méritos acumulados** ao longo de muitas vidas. Podemos citar como exemplos os casos[10] de Ramaṇa Ramaṛsī, que alcançou a iluminação "sozinho" aos 16 anos de idade ou Anandamāyi Mā, que já nasceu em *samādhi*.

O auxílio de um guru

"Verdadeiramente, pela graça do guru esta *kuṇḍalinī* adormecida é despertada e então todos os lótus (chakras) e nós (*granthis*) são abertos."[11]

Ter ou seguir um guru pode parecer chocante à mente Ocidental, acostumada com revoluções e a necessidade de liberdade e individualidade. Esse temor é proveniente de uma mentalidade manchada com a crença de que seguir as orientações de alguém mais experiente é sinal de fraqueza, de debilidade ou infantilidade. Há inclusive instrutores que afirmam não haver a necessidade da existência de gurus (o que

não passa de uma grande incoerência, pois eles mesmos se colocam no papel de guru). Não obstante, praticamente todas as antigas escrituras do Yoga falam da necessidade do auxílio de alguém mais experiente, alguém que conheça o caminho e o local que queremos alcançar. É esse tipo de guia que é chamado de guru.

O termo guru pode significar literalmente "dissipador de trevas"[12] e tem diversas aplicações, desde um simples professor de idiomas até alguém versado nas mais elevadas questões espirituais. Porém, quando as escrituras utilizam a palavra "guru" estão se referindo a algo muito maior e mais importante. Elas estão na verdade se referindo ao poder transformador advindo de um verdadeiro santo, de um verdadeiro mestre, que é capaz de despertar essa energia adormecida e ajudar o discípulo a ancorá-la definitivamente no centro mais elevado no topo da cabeça. É somente um guru assim que pode ser chamado de um *sad-guru*, um "mestre autêntico". O *Kulārṇava-Tantra* afirma categoricamente que "uma pessoa é qualificada como um guru quando, através de seu toque, um discípulo experimenta *paramānanda*, a felicidade suprema".

Um *sad-guru* é alguém capaz de, por meio de sua própria energia, despertar a *kuṇḍalinī* adormecida no indivíduo ajudando-o a alcançar mais rapidamente o estado de completa beatitude e iluminação espiritual: "O guru é o poder outorgador da graça de Śiva"[13]. Esse processo é conhecido como *śaktipāt* ou "descida do poder", uma vez que é percebida como uma graça que desce dos céus. Há muitas maneiras pelas quais *śaktipāt* pode ser obtida, sendo que as escolas do Śivaismo da Caxemira[14] enumeram um conjunto de quatro[15] maneiras:

a) *Sparśa Dīkṣā*: a "iniciação pelo toque";

b) *Mantra Dīkṣā*: a "iniciação pelo mantra", ou por alguma outra palavra qualquer;

c) *Dṛk Dīkṣā*: a "iniciação pelo olhar";

d) *Manasa Dīkṣā*: "a iniciação pelo pensamento".

No entanto nem todas as pessoas recebem o mesmo efeito de *śaktipāt*. *Abhinavagupta*[16] enumera três níveis de *śaktipāt*: *manda* (suave), *madhya*(médio) e *tīvra* (intenso), sendo que cada um destes subdivide-se em mais nove subcategorias, totalizando vinte e sete formas de se despertar a *kuṇḍalinī*. Todas essas variações acontecem somente porque cada pessoa é única e recebe a energia de acordo com sua natureza, ações e acúmulo de méritos e deméritos, não obstante, *kuṇḍalinī* é única, habitando igualmente em todos.

Após *śaktipāt* é muito comum o discípulo passar por um longo período de *kriyās*, que são processos de limpeza e desintoxicação gerados pelo poder da *kuṇḍalinī* ao passar pelos diversos centros e canais do corpo físico e sutil. Essas *kriyās* são diversas, fazendo com a pessoa realize espontaneamente algumas das mais variadas formas de práticas do Yoga, como *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *bandhas*, repetição de sons sagrados, etc. Tudo isso é provocado apenas pelo despertar da *kuṇḍalinī*, que faz com que todo o corpo físico e sutil seja devidamente preparado para sua completa ascensão. As *kriyās* são diversas e variam apenas de acordo com a necessidade do momento da pessoa, e podem levar apenas alguns dias ou até mesmo anos, até o fim da jornada. Na verdade, de acordo com algumas autoridades, todas as nossas práticas de Yoga que hoje conhecemos é proveniente da observação ou experiências daqueles que experimentaram os efeitos deste despertar, e assim, num processo inverso, ensinaram suas experiências para que pudéssemos alcançar o mesmo estado.

Ainda assim, ter um guru e receber sua *śaktipāt* não é o fim de tudo. Após ter despertado a *śakti* interna é necessário mantê-la ativa para que alcance permanentemente o *sahasrāra*, pois de outra maneira sua tendência é voltar ao *mūlādhāra* e dormir novamente. O guru passa então a ser uma verdadeira luz no caminho, orientando e corrigindo o discípulo sempre que necessário, para que não haja perigos durante a jornada. De acordo com a linhagem do mestre e as características do discípulo uma prática será indicada, até que a meta final, a realização, seja alcançada.

O despertar pelo esforço próprio

Despertar a *kuṇḍalinī* não é algo simples ou fácil. É necessário determinação, disciplina, sacrifício e muita, mas muita fé mesmo. Ou seja, não é tarefa para fracos. Além do despertar ocasionado pela graça de um *sad-guru*, um mestre autêntico, a forma mais comum de acordar a *śakti* interna é através de um tremendo e dedicado esforço. A isto se chama *sādhana*, "ir direto a um objetivo"[17], a prática espiritual.

> Jovem ou idoso, muito idoso, doente ou fraco, pode-se obter a perfeição no Yoga pela prática.
>
> A perfeição vem pela aplicação prática. Sem praticar, como isso pode acontecer? Apenas por ler os *śastras* (escrituras) a perfeição no Yoga nunca poderá ser alcançada.
>
> Nem por usar as roupas de um *siddha* (guru iluminado) e nem por falar sobre ela (a perfeição pode ser alcançada). Somente através da aplicação prática alguém se torna um *siddha*. Esta é a verdade, sem dúvida. [18]

Há inúmeras formas de realizar *sādhana*, como repetições de mantras, visualizações, figuras geométricas, *prāṇāyāmas*, *āsanas*, rituais, etc. Basicamente todo esse esforço baseia-se na necessidade premente de purificação de todos os constituintes do ser humano, isto é, físico, energético, mental e espiritual. Assim, através de um esforço correto e prolongado todos esses diferentes níveis tornam-se "afinados" para que uma melodia superior possa ser efetivamente executada.

A mais notável e conhecida forma de "esforço próprio" é o Haṭha Yoga. Há quem pense que este caminho é apenas mais uma "disciplina física", como muitos autores já erroneamente afirmaram. Na verdade, o Haṭha Yoga é uma autêntica ciência na qual o único objetivo é o despertar desta energia dormente.

> *Āsana*, as variedades de *kumbhaka*, práticas conhecidas como *mudrās* e concentração no som interno (*nāda*) formam a sequência do Haṭha Yoga. [19]

> O canal central, *suṣumnā nāḍī*, facilmente torna-se estável e firme (para a elevação de *kuṇḍalinī*) através da persistência na prática de *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā* e concentração (no som interno – *nāda*). [20]

Toda a ciência do Haṭha Yoga tem unicamente o objetivo de fortificar as diversas camadas do ser humano preparando-o para a elevação da *kuṇḍalinī*. O primeiro passo é limpar o corpo e os dutos energéticos para que o *prāṇa* circule livremente. Isso é feito através do *āsana* e *prāṇāyāma*. Uma vez que isso é obtido, as *mudrās* e os *bandhas* são executados para que o *prāṇa* fique armazenado no interior do praticante, como um bateria sendo recarregada. Com isso, o *prāṇa* é acalmado e direcionado para o interior de *suṣumnā*, facilitando o alcance dos estados mais elevados de meditação, pois tanto a mente quanto o *prāṇa* estão diretamente interligados[21].

> Com o *prāṇa* se movendo no interior de *suṣumnā* a mente torna-se serena. Esta serenidade é em si mesma denominada de "mente isenta de pensamentos" – *manonmanī*[22].

Quando este estado de *manonmanī* é obtidO todas as flutuações mentais são dominadas, e num ato reflexo todas as etapa de inalação e exalação ficam simultaneamente inertes. Com isso *suṣumnā* torna-se completamente ativa, e todos os seus bloqueios internos são retirados. *Kuṇḍalinī*, que fica no início deste canal central vê-se livre para acender, passando pelos chakras conforme a capacidade e necessidade de cada indivíduo (ou seja, ela não sobe numa maneira linear, podendo inclusive ser mais perceptível em certos pontos do que em outros). Todos os nós internos, os *granthis*, que bloqueiam a completa percepção do ser humano são retirados e a completa consciência da onipresença de Śiva torna-se estabelecida. Bem-vindo ao *samādhi*!

> O estado de *sahaja* (*samādhi* – o estado de iluminação constante) ocorre espontaneamente naquele em que os karmas são apagados e que e a ascensão da *śakti* (*kuṇḍalinī*) se faz presente.

> Quando o *prāṇa* flui *por suṣumnā*, a mente encontra-se no puro *śunya* (vazio mental). Então, todos os karmas deste conhecedor do Yoga são extinguidos.

Méritos acumulados

Quem já não ouviu aquelas histórias, quase mágicas, de seres humanos que já nasceram aparentemente "prontos" para a iluminação? Pessoas que com pouco ou nenhum esforço alcançaram aquele estado que muitos de nós provavelmente não alcançaremos nesta (ou noutra) vida, não importando os inúmeros esforços feitos. Sobre isso, Patañjali esclarece:

> Aqueles que alcançaram elevados níveis de consciência, mas que morreram antes de eliminar todas as impressões latentes, renascem e alcançam mais facilmente o estado de *samādhi*.[23]

Em poucas palavras, tudo é apenas uma questão de *pūṇya* e *pāpa*, ou "mérito" e "demérito". Quanto mais méritos adquiridos ao longo de nossas vidas, mais fácil torna-se o *sādhana* em cada nova encarnação, acelerando (por assim dizer) nossa caminhada. Esses méritos nada mais são do que as sementes plantadas através das práticas espirituais e da graça de um guru. E então, um dia, quando a árvore está pronta, os frutos simplesmente aparecem e o resultado é finalmente alcançado.

E para os "outros" yoguis:

> No caso dos outros yoguis, deve ser seguido um caminho sistemático que inclua (1) a fé inquebrantável, (2) coragem para manter as práticas, (3) lembrança do verdadeiro objetivo, (4) prática de meditação profunda e (5) discriminação espiritual. Assim, o *samādhi é alcançado*.[24]

Temores sobre o despertar

Algumas pessoas dizem que, quando a *kuṇḍalinī* é despertada, há o perigo de você enlouquecer ou seu corpo se afligir com doenças terríveis. Estes temores são infundados, não existem doenças no interior da *kuṇḍalinī*. Ao contrário, a *kuṇḍalinī* devora as enfermidades e exala puro elixir. Entretanto, algumas pessoas tentam desperta-la à força, através de práticas não sistemáticas e sem o auxílio de um guru competente. Nestes casos, o melhor resultado é quando a *kuṇḍalinī* simplesmente não ascende, pois pode exacerbar o ego da pessoa ou conduzi-la a um estado de tamanha interiorização que não conseguirá realizar mais nada por si mesma ou pelos outros.

> A Deusa (*kuṇḍalinī*), que brilha tendo os Vedas como expressão do rosto, consegue (tudo para seus devotos) e queima (aqueles que a Ela se tornam adversos).[25]

Pode existir, logo no início, algum tipo de perturbação do sistema nervoso, devido ao grande volume de energia que é despertado e pela demora do corpo em se ajustar ao processo. Algumas vezes podem surgir alguns resfriados ou dores no corpo, mas todos são apenas processos de desintoxicação provocados pela *kuṇḍalinī* desperta.

Contudo, seguindo uma prática firme e sincera por um longo período, uma alimentação correta e uma completa fé em Deus são a melhor maneira de evitar todos esses problemas, que são apenas o resultado de um sistema energético bloqueado em algum ponto.

A suprema realização

Lokānandaù samādhisukham, "A felicidade do mundo é o êxtase do *samādhi*."[26]

É dito que *kuṇḍalinī* deve ascender até o *sahasrāra*, mas por quê? Durante o trajeto, *kuṇḍalinī* passa gradualmente por cada um dos chakras, fazendo com que cada uma de suas qualidades, seus poderes

e suas características sejam totalmente purificados e elevados. Para o yogui que avança nestes estados, cada etapa corresponde a um novo patamar de consciência, a uma nova forma de existência.

Quando *kuṇḍalinī* sobe corretamente por *suṣumnā* e passa pelos três primeiros chakras, isto é, *mūlādhāra*, *svādhiṣṭhāna*, *maṇipūra*, o yogui percebe seu corpo mais forte, mais ágil, mais puro, sua digestão melhora, sua capacidade de perceber gostos e aromas melhora consideravelmente e sua força de vontade fica mais acentuada. Quando a energia desponta ao nível do *anāhata*, na região cardíaca, há uma explosão de amor incondicional. Sons melodiosos podem começar a surgir durante a meditação, pois "*anāhata*" se refere aos sons internos que surgem sem o uso de instrumento musical algum.

Em *viśuddha*, na garganta, a *kuṇḍalinī* queima todas as impurezas, tanto físicas quanto sutis. A voz torna-se melodiosa, e qualquer coisa que seja dita pode se concretizar. Acima de *viśuddha* está o *ājñā*, entre as sobrancelhas. *Ājñā* significa "comando", referindo-se ao fato de que a *kuṇḍalinī* não irá ultrapassar esse centro sem o comando do guru interior. Mas uma vez que ela ascenda, a mente entra num estado de completa equanimidade. Os sons internos tornam-se cada vez mais fortes, e a percepção de unidade passa a ser cada vez mais constante. Aqui é o início do fim!

No Tantra é dito que Śiva, a suprema consciência espiritual, habita no *sahasrāra*, o sétimo chakra, localizado no topo da cabeça. Ao chegar aqui, *kuṇḍalinī* mergulha profundamente em seu aspecto masculino, e todas as dualidades deixam de existir. Neste momento a mente mergulha num profundo e imperturbável estado de quietude. O corpo entra num estado de total imobilidade, pelo menos aparente, pois todas as suas glândulas estão trabalhando num novo ritmo, segregando substâncias no corpo que o deixarão ainda mais forte e saudável. Para o mundo externo o yogui aparenta estar morto, mas, na verdade, ele é o único que está verdadeiramente vivo. Sua consciência se expande ilimitadamente, para muito além do seu corpo e de sua própria mente. Há apenas a per-

cepção de *Śivo'haṁ*, *Purṇo'haṁ*, "sou Śiva, sou perfeito".

Ao voltar deste estado transcendental, o yogui já não é mais o mesmo. As escrituras dizem que *kuṇḍalinī*, após ter alcançado *sahasrāra* volta novamente ao seu antigo local de repouso, o *mūlādhāra*, na base da coluna. É claro, uma vez que o caminho já está aberto torna-se muito mais fácil chegar ao topo, e, assim, continua e sucessivamente *kuṇḍalinī* deve ser despertada, até que não desça mais de *ājñā* chakra. Aqui é o estado de completa e absoluta libertação. Esse estado é chamado de *sahaja*, o estado "natural", pois mesmo de olhos abertos, ativo no mundo externo, o yogui experiência a mesma felicidade, a mesma realidade, a mesma transcendência.

> Um yogui em *samādhi* não está dominado pelo tempo nem pela morte, nem pelo fruto de suas ações. Nada nem ninguém podem afetá-lo.
>
> Um yogui em *samādhi* não recebe nada através dos sentidos, não se percebe a si mesmo nem aos demais.
>
> Aquele cuja mente não está acordada nem dormente, livre das memórias e do esquecimento, par quem nada permanece quieto ou ativo, é realmente um liberado em vida (*jīvanmukta*).
>
> Um yogui em *samādhi* é insensível ao calor e ao frio, ao dor e ao prazer, à honra e ao insulto.
>
> Aquele que parece dormente mesmo acordado, que não respira e ainda assim é perfeitamente saudável, está totalmente liberado.[27]

Mickaela Lindermann é professora de Yoga em Joinville

www.yogabhumi.pro.br

Notas

1 Essa é a continuação para o texto "*Kuṇḍalinī*" da edição de inverno de 2007.

2 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* – 3.1. Śeṣa é o nome da serpente mitológica que no Hinduismo sustenta a Terra sobre suas mil cabeças.

3 *Svāmi Śivānanda* – Kuṇḍalinī Yoga

4 *Nāḍī* é um termo feminino.

5 *Śāmbhavī* é também um dos nomes de Durgā, consorte de Śiva.

6 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* – 4.18

7 Alguns autores variam quanto ao caminho exato percorrido por suṣumnā nāḍī.

8 Kuṇḍalinī-Stavaù - 1

9 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* – 2.4

10 Normalmente esses casos são citados como provas de que não existe a necessidade de seguir um Mestre espiritual ou uma prática sistemática. De qualquer modo, afirmar isso é negar toda a antiga ancestralidade do Yoga e do Hinduismo como um todo, pois tudo o que sabemos hoje foi em razão do relacionamento direto entre professor e discípulo.

11 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* - 3.2

12 "A sílaba gu significa 'transcendendo as qualidades (guṇa)` e a sílaba ru significa 'isento de forma' (rūpa). Aquele que garante a essência de transcender as qualidades da Natureza é conhecido como um guru." - *Guru-Gītā* 46.

13 Kṣemaraja – *Śiva-Sūtra-Vimarśini*

14 Para maiores informações sobre Śivaismo da Caxemira veja as edições 6 e 7 dos Cadernos de Yoga ou no site www.yogabhumi.pro.br

15 Há ainda uma quinta forma de śaktipāt, conhecida como Śambhavi Dīkṣā, "a iniciação de śambu (Śiva)", no qual há uma experiência instantânea da realidade suprema. No entanto, poucas pessoas têm a força para suportar o impacto de tal iniciação, ocasionando inclusive a ruptura corporal e morte.

16 Abhinavagupta Um dos mais importantes sábios e comentaristas do Tantra, especialmente do Śivaismo da Caxemira. Viveu entre os anos de 993 a 1015 de nossa era.

17 Dicionário Monnier-Williams. Há uma versão completa desde dicionário que pode ser baixada gratuitamente em www.yogabhumi.pro.br/Downloads.htm

18 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* - 1.64-66

19 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* - 1.56

20 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* - 3.124

21 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* - 2.2

22 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* - 2.42

23 *Yoga-Sūtra* 1.19

24 *Yoga-Sūtra* 1.20

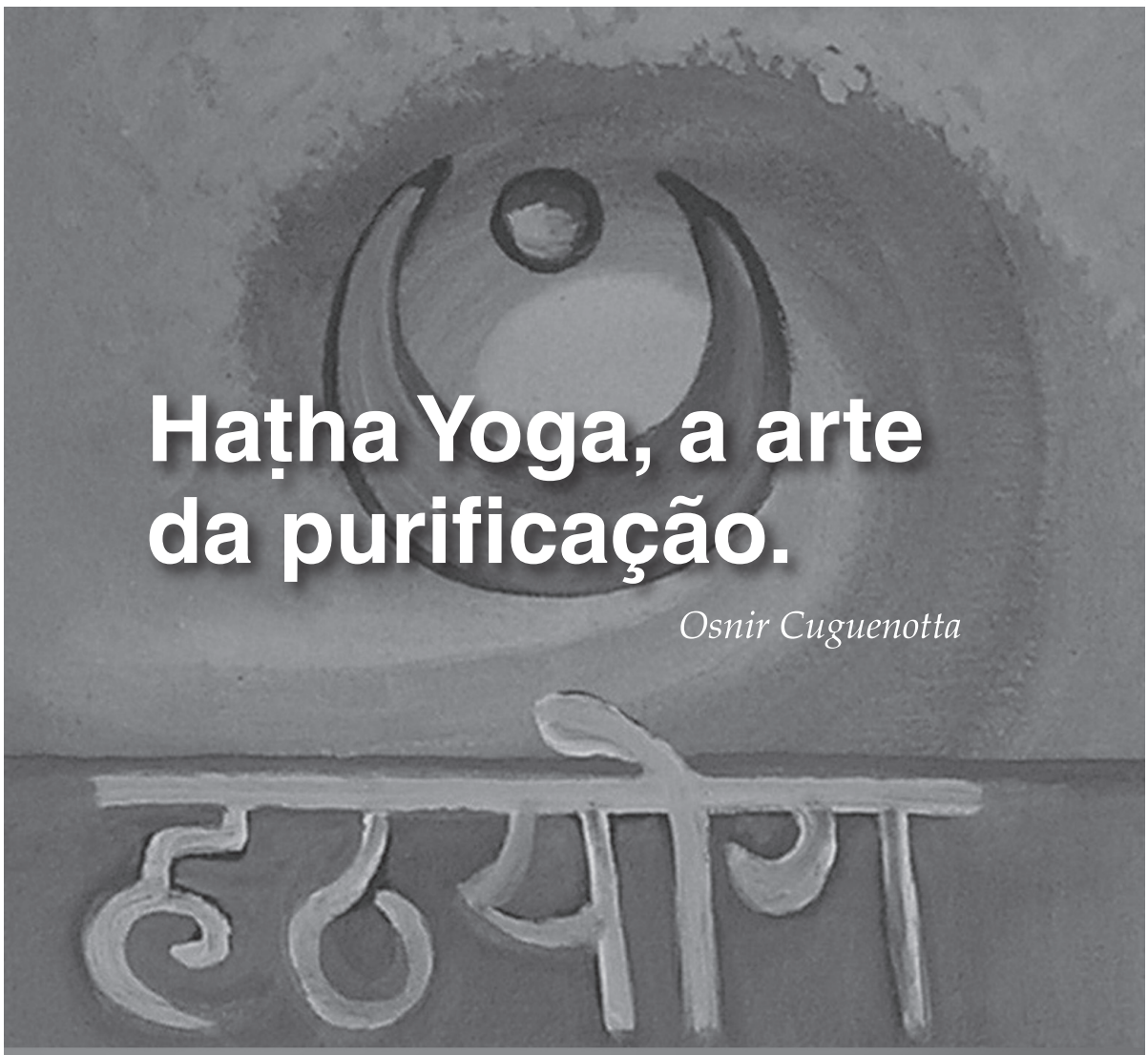
25 *Kuṇḍalinī Stavaù* - 6

26 *Śiva-Sūtra* – 1.18

27 *Haṭha-Yoga-Pradīpika* - 4.108-112

Haṭha Yoga, a arte da purificação.

Osnir Cuguenotta



Os textos tântricos nos falam sobre os vários tipos de purificações, ou *śuddhi* e sua importância no processo evolutivo do yogui. Eles descrevem o *tattva śuddhi*, a purificação dos elementos sutis, o *prāṇa śuddhi*, a purificação dos elementos da força vital, o *citta śuddhi*, a purificação dos elementos da mente e assim por diante.

Imagem de fundo: "Haṭha Yoga" em devanagari.
Fonte: Pintura feita por Adrian Vilas Bôas (yogasantosha@gmail.com)

O grande sábio Patãñjali e sua obra, os *Yoga-Sūtras*, também ressalta a importância da purificação em vários dos seus *sūtras*. No capitulo II, *sūtra* 41, ele declara: "Com a purificação advêm à clareza mental, a concentração sobre um só ponto, o domínio dos sentidos e a aptidão para a realização do EU`.

Tanto a purificação do corpo quanto a purificação da mente são de tremenda importância dentro da senda do Yoga, pois assim como um espelho coberto de pó não pode refletir com clareza a luz do sol, da mesma forma um corpo e uma mente cheio de impurezas não podem refletir com clareza a luz que emana do EU.

Dentro do Hatha Yoga estas purificações ganham um destaque muito importante com a prática dos *ṣaṭkarmas*, ou os seis processos de purificação e desintoxicação do organismo.Estas praticas são um dos grandes legados dos *haṭha* yoguis, *ṣaṭ* quer dizer "seis"; e *karma*, "ação".

Os *ṣaṭkarmas* também são conhecidos como *kriyās* que, literalmente, também significa "ações". Neste caso, no sentido de "ações de limpeza", ou "ações de purificação", e são usados para a purificação simultânea do corpo e da mente. São eles:

1. *Dhauti*, limpeza da garganta e tubo digestivo;
2. *Vastī*, limpeza do trato intestinal inferior;
3. *Netī*, limpeza do sinus;
4. *Trāṭaka*, limpeza dos olhos;
5. *Nauli*, controle e movimentação do reto abdominal;
6. *Kapālabhāti*, o exercício de purificação das mucosas.

Embora existam muitos outros *kriyās* estes são os seis principais.

Swami Muktibhodananda, em seu comentário sobre a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, enfatiza a importância dada pelos *haṭha* yoguis ao possesso de purificação do corpo e da mente, dizendo que o Haṭha Yoga é conhecido como a ciência da purificação.

Ao lermos a *Gheraṇḍa-Samhitā*, outro dos importantes textos do Haṭha Yoga, observamos o quanto o grande sábio Gheraṇḍa deu de importância à purificação e desintoxicação do corpo para uma vida

física, mental e espiritual mais saudável e como preparação para práticas mais elevadas do Yoga, pois seu tratado sobre o Haṭha Yoga inicia exatamente abordando os *ṣaṭkarmas*.

É um grande erro considerar o Haṭha Yoga apenas como um Yoga físico e isto pode ser facilmente observado no inicio de textos como a *Gheranda-Samhitā* e a *Haṭha-Yoga-Pradīpika* em sua saudação inicial.

> Eu saúdo Śrī Adinath (o senhor Śiva, aquele que é a suprema consciência cósmica), o Senhor primordial, que ensinou o conhecimento do Haṭha Yoga a sua esposa Parvatī. Conhecimento este que, como uma escada, conduz aos elevados estágios do Rāja Yoga.

Esta saudação inicial nos mostra que o Haṭha Yoga e o Rāja Yoga são as duas faces de uma mesma moeda, que um é o início e o outro é o fim de um mesmo processo, ou seja, que a prática e maestria de um leva à maestria do outro.

O Haṭha Yoga, por ser de origem tântrica, nos propõe a evolução através do corpo, e não através da negação do mesmo. Nosso corpo é composto por 70% de água, assim como o planeta em que vivemos. A água é o símbolo das emoções e não é por acaso que estamos encarnados neste planeta. A razão de estarmos aqui é aprendermos a lidar com as adversidades da vida de forma que as emoções geradas pelas mesmas não nos atrapalhem em nosso processo evolutivo.

A *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* I:X diz: "O Haṭha Yoga é o refúgio para aqueles que sofrem os três tipos de dor", são elas:

1. *Ādhyātmika*: dores de origem física ou sofrimento psíquico.

2. *Ādhidaivika*: sofrimentos causados por fenômenos naturais como tempestades, terremotos, influências planetárias, etc;

3. *Ādhibhautika*: sofrimentos gerados por outros homens, animais, insetos, etc;

A *Gheraṇḍa-Samhitā* declara: "o corpo de quem não pratica o Yoga é como um vaso de barro cru, que ao ser levado para a água se despedaça. Aqueça seu corpo no fogo do Yoga a fim de fortificá-lo e purificá-lo".

Todos os nossos sentimentos e emoções vão se alojando em determinadas áreas do nosso corpo, e, em específico, em determinados órgãos internos, e isto faz com que tais órgãos se desequilibrem, gerando uma infinidade de problemas.

Por exemplo: o mau funcionamento dos intestinos interfere de forma direta em nossos estados emocionais nos deixando mal humorados e enfezados. Não devemos esquecer que a palavra "enfezado" significa "cheio de fezes". Esta palavra por si só mostra de forma clara e nítida a relação entre o mau funcionamento dos intestinos e os nossos estados emocionais.

Nos dias atuais, mais do que nunca, vivemos cercados por medos, incertezas e inseguranças, medo do que nos possa acontecer, insegurança quanto ao futuro, etc. Estes sentimentos prejudicam o bom funcionamento dos rins e intoxicam o nosso sangue.

A raiva e o ressentimento intoxicam e prejudicam o fígado e a vesícula biliar.

O ódio, a impaciência e a pressa prejudicam o coração e o intestino delgado.

As preocupações e as indecisões adoecem o baço, o estômago e o pâncreas.

Os pulmões e o intestino grosso ficam profundamente debilitados quando se instala em nossa mente o sentimento de tristeza.

Manter o corpo distante de determinadas toxinas tais como o álcool, o fumo etc. é relativamente fácil, basta não nos aproximarmos delas, mas das toxinas geradas por pensamentos e sentimentos exige uma habilidade muito maior, pois estes sentimo-os a todo instante.

Entre as inúmeras técnicas que o Haṭha Yoga possui para purificar e desintoxicar o corpo e a mente tais como os *ṣaṭkarmas*, *mitahara* (dieta apropriada), *prāṇāyāma* etc, os *āsanas* desempenham um papel importantíssimo dentro deste processo de desintoxicação dos órgãos, pois quando pressionamos uma determinada parte do corpo, diminuímos o fluxo de sangue e de *prāṇa* nesta região, e quando desfazemos o *āsana* este fluxo é enormemente aumentado, banhando novamente esta região com sangue

Paschimottānāsana

Janūśīrṣāsana

Paschimottānāsana

Ardha matsyendrāsana

Parivṛta trikoṇāsana

e *prāṇa*. B.K.S Iyengar ensina que esta é a amaneira de se praticar *śauca* ou limpeza, o primeiro dos *niyamas* mencionados nos *Yoga-Sūtras* de Patañjali, durante a prática de um *āsana*.

Retroflexões como *Setubandhāsana*, *Sarvāṇgāsana*, *Ūrdhvā dhanurāsana*, *Uṣṭrāsana*, *Paryaṇkāsana*, *Kapotāsana* etc. beneficiam tanto os rins quanto os pulmões e o coração, pois massageiam a região lombar e expandem a caixa torácica fazendo com que a energia bloqueada nestes órgãos seja liberada.

Setubandhāsana

Āsanas em que o tronco é elevado à frente como *Paschimottānāsana*, *Janūśīrṣāsana*, *Ardha baddha padma paschimottānāsana* etc. massageiam o fígado, a vesícula, o baço e o pâncreas, tonificando e estimulando estes órgãos, desintoxicando e eliminando toda energia estagnada que perturbam o seu bom funcionamento.

Ūrdhvā dhanurāsana

Āsanas de torção como *Parivṛta trikoṇāsana*, *Ardha matsyendrāsana*, *Jathara parivartanāsana* etc. beneficiam e massageiam todos os órgãos internos localizados no abdômen tornando-os limpos, livres de toxinas e, conseqüentemente, saudáveis.

Dessa forma, toda energia e toxinas estagnadas nos órgãos internos são gradativamente eliminadas gerando assim um estado de harmonia, equilíbrio e bom funcionamento em todos os órgãos internos, e isso, por sua vez, reflete-se na harmonia e no equilíbrio tanto do corpo quanto da mente.

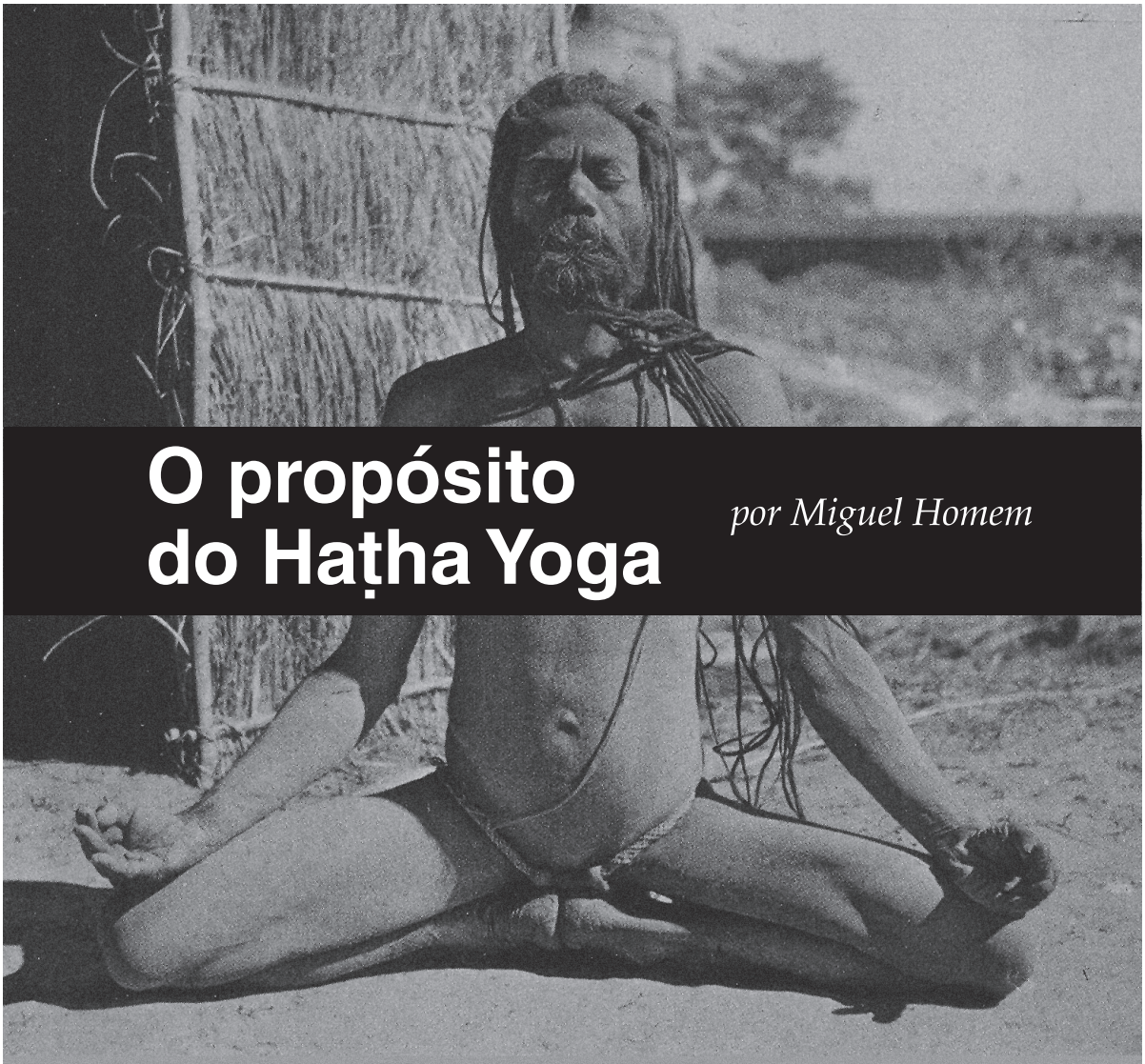
Uṣṭrāsana

Osnir Cugenotta é professor de Yoga em São Paulo e coordena o site:
www.yogachara.pro.br

Fontes das imagens

PONCE, Gustavo. *Dynamic Yoga*. Santiago: Yogashala, 2002. Visite: www.sattvayoga.cl

SARASWATI, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Munger: Yoga Publications Trust, 2004.



O propósito do Haṭha Yoga

por Miguel Homem

Na edição nº 11 dos *Cadernos de Yoga*, o meu amigo e irmão Marcelo Cruz escreveu um texto intitulado *Até onde o Haṭha Yoga te leva* e quando li o texto fiquei com vontade de dar a minha contribuição. Vejamos, então, aonde se propõe chegar o Haṭha Yoga.

* Este texto está em Português Europeu.

Imagem de fundo: Haṭha yogui.
Fonte: DOUGLAS, Nick. *Tantra Yoga*. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust.

A *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* diz-nos:

> O *Yogi* Svātmārāma, depois de saudar solenemente a deidade e seu *guru*, estabelece, desde o início, que o ensinamento do Haṭha Yoga é somente um meio para a realização do Rāja Yoga. (I-2)

E a *Gheraṇḍa-Saṁhitā*:

> Curvo-me perante Ādīśvarāya que ensinou, no início, a ciência do Haṭha Yoga, a ciência que representa o primeiro degrau da escada que leva à suprema altura do Rāja Yoga. (verso introdutório ao capítulo I)

Ao ler estas passagens naturalmente surge a dúvida: será que o Haṭha Yoga não estará à altura de outros Yogas? Será um Yoga menor? A passagem seguinte da *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* pode esclarecer-nos:

> *Rāja Yoga, samādhi, unmanī, manomanī, amaratava, lāyā, tattva, śūnyaśūnya, paramapāda, amanaska, advaita, niralāmba, nirañjana, jīvanmukti, sahaja* e *tūrya* são sinônimos." (IV, 3-4).

Esta passagem parece-me especialmente relevante por vários motivos. Em primeiro lugar ajuda-nos a compreender o sentido dos versos iniciais da *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* e da *Gheraṇḍa-Saṁhitā*.

Esta passagem parece-me especialmente relevante por vários motivos. Em primeiro lugar ajuda-nos a compreender o sentido dos versos iniciais da *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* e da *Gheraṇḍa-Saṁhitā*. A referência ao Rāja Yoga enquanto objectivo do Haṭha é feita não em relação ao método, mas em relação ao fim, ao estado final a alcançar. Depois mostra-nos a identidade entre vários conceitos de estados que, à primeira vista, poderiam parecer distintos. Assim, Rāja Yoga e *samādhi* são tidos como equivalentes. De entre os citados vejamos outros com maior interesse para o nosso estudo.

Unmanī, manomanī são conceitos tipícos do *nātha sampradāya* e definem o estado de negação da mente (*un-manī*) ou posto de outro modo, o estado de consciência além da mente (*mano-manī*). Nomes diferentes para designar o que Patañjali apelidou de *asamprajñāta samādhi* ou *nirvikalpa samādhi*. Veja-se a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* (IV, 60-62).

Tattva, a realidade, é uma composição do *mahāvakhya* Vedānta *Tat tvam asi*, ou seja, uma das grandes afirmações das *Upaniṣads*, tu és aquilo, a identidade entre o *jīva* e Brahman. "Eu sou *Brahma*, Eu não sou mais nada, Brahma sou certamente Eu; Eu não participo da tristeza, Eu sou existência, consciência, felicidade, sempre livre, de uma só essência", diz a *Gheraṇḍa Saṁhitā* (VII, 4), um dos textos clássicos do Haṭha Yoga.

Advaita, não dualidade, é o qualificativo da doutrina monista ensinada por Ādi Śankarachārya, segundo a qual existe apenas uma realidade independente e eterna, Brahman – Brahman é *satyam*, tudo o resto é *mithyam*. Brahman é absolutamente real, tudo o resto depende dele para a sua existência.

Tattva, a realidade, é uma composição do *mahāvakhya* Vedānta *Tat tvam asi*, ou seja, uma das grandes afirmações das *Upaniṣads*, tu és aquilo, a identidade entre o jīva e Brahman.

Turīya, foi descrito na *Māṇḍukhya Upaniṣad* (7) como o que está além dos três *avasthās*, vigília, sonho e o sono profundo, o *ātman*. A consciência inerente aqueles estados, mas vista da sua própria perspectiva, sem referência a qualquer nome e forma (*nāmarūpa*), é chamada de *turīya*. *Turīya* é nome da pura consciência.

Por aqui se percebe que a busca o Haṭha Yoga é também a busca do conhecimento *Aham Brahma'smi*, Eu sou *Brahman*, e que as suas técnicas mais não buscam do que esse conhecimento. "Somente o Conhecimento (*Jñāna*) é eterno. Ele não tem início nem fim. Não existe nada fora ele. A aparente diversidade do mundo é resultante

O jovem entra em *samādhi* através da mente; ele liberta-se das perturbações através do alento vital? Ele adquire *turīya* através da atenção e conhecimento (*jñāna*) e obedecendo e voltando-se para o Guru, ele alcança a imortalidade.

da limitação dos sentidos. Quando esta limitação desaparece, apenas o Conhecimento, e somente ele, resplandece." *Śiva-Saṁhitā* (I,1).

Deixo por fim, esta passagem do *Gorakṣhabodha*, um texto atribuído a Gorakṣanātha na forma de diálogo entre este e o seu mestre Matsyendranātha[1]:

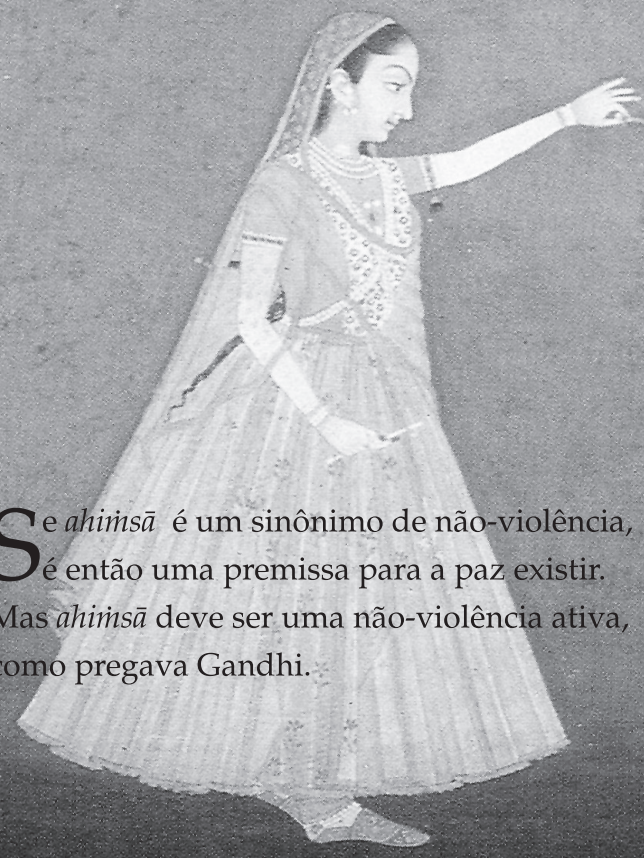
Gorakṣanātha: Como pode alguém alcançar o *samādhi*? Como pode alguém libertar-se dos factores perturbadores? Como pode alguém adquirir *turīya*? Como pode alguém tornar o seu corpo imutável e imortal?

> Matsyendranātha: O jovem entra em *samādhi* através da mente; ele liberta-se das perturbações através do alento vital? Ele adquire *turīya* através da atenção e conhecimento (*jñāna*) e obedecendo e voltando-se para o *Guru*, ele alcança a imortalidade. (67, 68).

Miguel Homem ensina Yoga no Porto, em Portugal, e edita o site:
www.dharmabindu.com

Ahiṁsā é aquilo que realmente somos

por Rodrigo Carvalho



Se *ahiṁsā* é um sinônimo de não-violência, é então uma premissa para a paz existir. Mas *ahiṁsā* deve ser uma não-violência ativa, como pregava Gandhi.

Imagem de fundo: Mulher segurando um fogo de artifício.
Fonte: DALJEET; MATHUR, V. K.; SHAH, Rajeshwari. Fragrance in Colour. New Delhi: National Museum, 2003. p.26.

Nessa concepção *ahiṁsā* seria muito mais uma atitude benigna para com todos os seres, do que simplesmente não ferir, não matar ou não fazer o mal, pois não basta apenas evitá-lo ou então ser compassivo, porém sendo pouco participativo.

O primeiro passo consiste em perceber todos os nuances de agressividade que existem dentro de nós, pois essa está incorporada em várias manifestações de nossa vida, em várias ações. Como, por exemplo, no nosso excesso de senso crítico, que por vezes ultrapassa o limite da razão e nos faz "descarregar" alguma "carga" de sentimentos ruins – que estão encobertos ou que ainda nutrimos **(***prasupta* e *udaranam kleśas***)** - em pessoas ou nas coisas.

Essa agressividade manifesta-se, igualmente, em nossos pensamentos, em "atitudes mentais" como a que temos ao nos comprazer em ver uma pessoa "ruim" ser punida, quando alguma contravenção é descoberta.

Quem não sente uma espécie de alívio e satisfação mórbida ao ver um ladrão que estava correndo se "esborrachar" no chão e ser pego por um policial? Esse sentimento muitas vezes ultrapassa o simples alívio de ver mais um marginal preso e saber que estamos, portanto, um pouco mais seguros.

Devemos ficar contentes ao perceber a justiça sendo realizada, o *dharma* sendo reestabelecido e as coisas entrando em sua ordem natural, como deveriam ser. Porém, enquanto as coisas não são ainda da forma que teoricamente deveriam ser, é adequado que se evite alimentar animosidade em relação àqueles que têm atitudes reprováveis – mesmo porque ainda não estamos livres de errar – no entanto devemos repudiar as ações errôneas, descobri-las quando temos a oportunidade e, se possível, trazê-las à luz da justiça, para evitar sua continuidade.

É importante lembrarmos que os primeiros erros que devemos evidenciar, tornando "visíveis", são os nossos próprios, trazendo-os à luz da razão (do *buddhi*), para aprendermos a lidar melhor com os desejos e propensões (*vāsanās*) que nos levam a cometê-los.

Também não devemos repetir as atitudes equivocadas de outros, especialmente aquelas que nosso senso moral recrimina. Se um líder dá um mau exemplo, ensinando-lhe de alguma forma a agir mal, ou se lhe ordena isso, a melhor solução é o afastamento dessa pessoa, ou a desobediência.

Quando vemos alguém numa situação em que a justiça está sendo feita, em que algo está sendo reparado, em que a pessoa está passando pelos resultados de ações não meritórias (*papā-karma*), devemos tentar ativar o sentimento de compaixão (*karuṇa*), lembrando que poderíamos ser nós mesmos naquela situação e que podemos já ter passado por situação semelhante no passado (outras vidas), ou poderemos passar no futuro, pois ninguém está livre de quedas.

Hoje não passamos fome e nem dificuldades. Mas como reagiremos se um dia um filho nosso estiver, realmente, morrendo de fome e todas as nossas tentativas honestas de obter alimento falharem? Será que estaremos realmente isentos de agir de forma ilícita ou até mesmo roubar alimentos para não deixar um filho perecer?

Essa compreensão da situação alheia, na qual nos projetamos numa situação hipotética, colocando-nos no lugar dos outros, na tentativa de "sentir" o que eles sentem, é o melhor caminho para que comecemos a parar com as manifestações de agressividade. A melhor reflexão para essas situações sempre deve ser: "E se fosse comigo?". Pois quando é com a gente, nosso desejo é que as penas, as provas, os sofrimentos e as perdas sempre sejam reduzidas e atenuadas, nunca queremos sofrer aquilo que geralmente achamos que "os outros merecem sofrer".

Essa atitude compassiva modifica, gradualmente, o teor emocional com que nos envolvemos com as questões. Primeiramente deixamos de querer fazer "justiça" com as próprias mãos, depois paramos de nos sentir contentes com as punições sobre as faltas alheias. Por fim começamos a pensar numa forma de ajudar, de aliviar a carga daqueles que sofrem, mesmo que isso aconteça por motivos justos (afinal alguém sofre injustamente? Se isso acontecer, então não podemos mais confiar em *dharma* e karma).

Na incapacidade de ajudar de alguma forma, a pessoa que passa por essas dificuldades, se não podemos auxiliá-la numa reestruturação de seus atos, se não temos a condição de orar pelo bem futuro dessa pessoa, por sua regeneração ou recuperação, se não temos a capacidade de nem mesmo mentalizar algo positivo para ela, que pelo menos, então, não acrescentemos mais "peso" a situação achando bom a pessoa passar por dificuldades.

Devemos crer que a ignorância, que é o motivo que faz a pessoa contrariar as leis do cosmo, já é um sofrimento por qual ela passa e às vezes, nem percebe. Vale lembrar também que algo que parece sofrimento ou pena neste momento, é, na verdade, uma reparação, uma oportunidade de aprendizado e de reajuste.

Lembremos que os *vighnas* e *kleśas*, os obstáculos e aflições, não são uma pesada punição realizada pela "mão divina", como às vezes uma tacanha concepção moral imbuída de culpa católica-judaica faz crer. Essas dificuldades são *vipāka*, resultados naturais, culminações ou "frutificações" de ações passadas, e servem como preciosos meios (mecanismos kármicos), para restabelecer a ordem das coisas, o *dharma*. Muitas vezes – quando estamos vivendo uma situação de impedimento – elas acabam servindo também para restringir temporariamente nosso livre-arbítrio, evitando que erremos mais e nos dando a oportunidade da reflexão, esclarecimento e mudança.

Somos nós mesmos que nos colocamos nessa situação, as leis naturais apenas providenciam os elementos adequados para o desenrolar e o desfecho delas . Aquilo que compreendemos em primeira instância como algo negativo, é a oportunidade de uma reestruturação, como as doenças por exemplo.

Esses "impedimentos" são formas de termos um "tempo" para acordar e realizar uma reforma íntima, uma metanóia.

A dor é um alarme para a consciência, um aviso de que algo está errado, funcionando como uma cerca elétrica, que nos dá um pequeno choque para avisar que estamos no caminho errado, ultrapassando

limites, fazendo algo que não devemos e avançando em território inadequado. Francisco de Assis, um homem que incorporou *ahiṁsā* nas mínimas atitudes, referia-se a ela como "irmã" dor.

O marginal da pior espécie, pode estar tendo sua oportunidade de regeneração na dor e na dificuldade, na restrição de sua liberdade. Podemos optar se vamos torcer para ele simplesmente sofrer por sofrer, para "pagar" seus "pecados", como muitos gostam de conceituar, ou se vamos, ao menos, desejar – mesmo que só mentalmente, sem ajudar diretamente – que ele aproveite da melhor forma seu momento de reajuste concebendo-o como oportunidade de reflexão e mudança.

Ahiṁsā pratiṣṭhāyām sannidhau vaira tyagah (Y.S. II:35), quando *ahiṁsā* é fundamentada, em sua presença cessam as hostilidades. Existem alguns estágios, para que *ahiṁsā* comece a ser estabelecida de forma duradoura e definitiva em nossas vidas. Se não há a possibilidade de fazermos o bem desinteressadamente para outra pessoa, de praticar Karma Yoga de alguma maneira, *ahiṁsā* refere-se então à não fazer o mal. Porém, se há alguma possibilidade de começarmos a fazer o bem, mesmo que inicialmente apenas em pensamento, então já há um progresso.

Esse é o início de um desenvolvimento que pode futuramente nos levar a uma vivência maior de *ahiṁsā*, tal qual em um conceito que está em várias religiões, doutrinas e filosofias: o amor incondicional.

Ahiṁsā, num grau mais aprimorado, estaria mais próximo do conceito de *ren* do confucionismo, que quer dizer benevolência universal e que tem como axioma principal a famosa frase: "não faça, aos outros o que não gostaria que lhe fizessem, faça-lhes apenas o que quer para si mesmo".

No cristianismo primitivo, ainda não corrompido pelas influências manipuladoras da igreja católica, existia o conceito de *agape*, palavra grega que quer dizer literalmente *banquete* e era utilizada num sentido de congregação ou reunião, uma espécie de *banquete* onde todos se reuniam para comungar fraternalmente. *Agape* seria uma comunhão entre os seres.

Não deveríamos estar todos participando do banquete da vida? Se estivéssemos vivenciando e estabelecidos em *ahiṁsā*, esse banquete seria planetário, e incluiria todos os seres, inclusive aqueles que são sacrificados para o nosso repasto, que passariam então a participantes também.

Jesus falava desse mesmo *agape* como um amor incondicional, que não coloca condições para ser. *Agape* é o amor que apenas é. Esse sentimento existe pelo outro, independentemente se a pessoa é boa ou má, agradável ou não, amiga ou adversária (o que acaba deixando de ser). Ele independe de qualquer pré-requisito.

Parece impossível, não?

Se a realidade é que todos constituímos uma mesma unidade, o *Brahman*, então por que não podemos sentir isso um dia? Esse sentimento de irmandade, fraternidade e unidade entre todos os seres?

Fazemos parte da mesma essência e somos constituídos da mesma matéria, que é manifestada em elementos variados e combinada em proporções diferentes, mas na verdade somos todos "farinha do mesmo saco".

Parecemos tão diferentes uns dos outros, e superficialmente "somos", só que na verdade não somos. Por mais paradoxal que possa parecer essa é a verdade. Diferentes em aparência (*māyā*), somos todos iguais em essência (*ātman*).

O que dificulta então o caminho para a fraternidade absoluta entre os homens ?

O *ahaṅkāra*, responsável pela nossa percepção individual, ou quer dizer, por nossa formação psíquica particularizada – nossa personalidade – encobre com sua ação, a essência do ser. Essa essência, é *sacidānanda*, e se estabelece num estado perene de perfeita paz e plenitude, independente dos fenômenos e acontecimentos à sua volta.

Todos nós estamos estabelecidos nesta paz constante, mas não percebemos, de tão envolvidos que estamos nos "jogos" de *citta (citta*

līlā). Temos, "dentro" de nós, toda *ahiṁsā* que estamos buscando no plano das ações.

Se concebermos *ahiṁsā* como esse sentimento de amor universal, incondicional, que nos faz perceber o "outro" como essencialmente idêntico a nós mesmos, podemos dizer então que *ahiṁsā* é aquilo que realmente somos. Todos nós somos manifestações desse amor que traz paz e concórdia ilimitada, que "une" todos os seres.

Ahiṁsā, em sua mais bela expressão, é aquele estado de vivência da paz interior, uma paz que se sustenta num sentimento de amor ilimitado por tudo e por todos.

A realidade intrínseca é a paz, e os conflitos são, na verdade, percepções e ações periféricas que não a afetam e não a modificam realmente. Como podemos então tornar possível, visível e compreensível para todos essa paz, "corporificando-a" e tornando-a mais palpável?

Devemos começar por compreender que a mente, em raros momentos, sintoniza com essa realidade (que é a "esfera" do ser). Ela afiniza-se com outros estados, de dispersão e ilusão (*vikshipta* e *moha avasthanam*), que não correspondem à vivência do que é real, eterno e permanente (*nitya*).

Se nos esforçarmos para entender a realidade primordial de todas as coisas (Brahman), percebendo e vivenciando apenas. Essa essência, poderemos então deixar de ver as nossas superficiais e aparentes diferenças.

Anityāśuci dukhānāmatsu nitya śuci sukhātmakhyātir avidyā – Ignorância é conceber o impermanente, o impuro, o doloroso e o não-ser, como o que é permanente, puro, o agradável (bom) e o ser. (Y.S. II:5)

Rodrigo Carvalho dá aulas em Belo Horizonte
e cursos de Yoga e terapia ayurvêdica pelo Brasil .

www.deha.com.br

Até quem está na Índia pode aproveitar nossa livraria.

www.comsaber.com.br

Na Livraria ComSaber você encontra livros importados e nacionais, DVDs, CDs e pôsters. Uma ampla coleção que até quem está do outro lado do mundo vai querer.

Śītalī o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga

por Miguel Homem

Śītalī é um dos *prāṇāyāmas* clássicos do Haṭha Yoga e tem como marca distintiva a inspiração feita com a língua em calha.

* Este texto está em Português Europeu.

Imagem de fundo: Yogini.
Fonte: DEHEJIA, Vidya. Yogini Cult and Temples: A Tantric Tradition. New Delhi: National Museum, 1986. 239, p., il. color. inclui bibliografia.

Segue-se a descrição do *prāṇāyāma*:

a) Colocar a língua em forma de calha entre os dentes semicerrados, projectando-a para fora da boca, sem tensão;

b) fazer uma inspiração completa pela boca, fazendo o ar atravessar o canal formado pela língua;

c) fechar a boca com a língua recolhida e reter o ar;

d) expirar lentamente pelas narinas.

Verifica-se que uma boa parte dos praticantes não consegue colocar a língua em calha. Segundo o Swami Satyananda isso acontece por uma questão genética que afecta um terço da população mundial[1]. Aqueles que não beneficiam da genética necessária ao *śītalī* podem beneficiar da prática do *śītkarī*. O *śītalī prāṇāyāma* a par do *śītkarī* (descrito na edição 15 do *Cadernos de Yoga*) são os únicos dos *prāṇāyāmas* clássicos com inspiração pela boca e também por isso partilham muitos dos seus efeitos, precauções e contra-indicações. Recomenda-se, por isso, a leitura do que se escreveu nesta edição anterior quanto ao *śītkarī prāṇāyāma*.

À semelhança do *śītkarī*, o *śītalī* elimina o calor, a sede e a fome, acalma a tensão nos olhos e ouvidos, melhora a digestão e reduz a pressão alta e o efeito da halitose. "É indicado para ser feito durante o jejum, pois elimina as sensações de sede, de fome e refresca o hálito"[2]. Swami Shivananda afirma que quem pratica este *prāṇāyāma* regularmente não é afectado pelas mordidas de cobras e escorpiões[3]. De todo o modo, e à cautela, desaconselha-se a experiência.

O efeito refrescante existe não só a nível físico, mas também a nível emocional e mental e é especialmente indicado para o *pitta doṣa*. O *śītalī* produz um aquietar emocional e mental.

De início, a retenção com ar não deve ser muito extensa e pode ser acompanhada com o *khecharī mudrā* ou *jalaṇdhāra bandha* e *mūla bandha*, se for mais mais prolongada.

Eis o que nos diz a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*[4] sobre este *prāṇāyāma*:

> Para fazer *śītalī*, inala-se através da língua, colocada em forma de calha. A língua imita o bico de um pássaro, ficando projectada um pouco para fora dos lábios; na sequência exala-se lentamente pelo nariz.
>
> Este *kūṁbhaka* cura doenças do abdómen e do baço, entre outras; também evita febre, tendência a sofrer transtornos biliares, fome, sede e neutraliza o efeito dos venenos. (II: 57-58)

Gheraṇḍa-Saṁhitā:

> Puxe o ar através da boca (com os lábios contraídos e a língua fora), e encha o estômago lentamente. Retenha por pouco tempo. Depois exale por ambas as narinas.
>
> Que o yogui pratique sempre este *śītalī kūṁbhaka*, doador de felicidade; assim ele será livre de indigestão, desordens da bílis e da fleuma[5].

Este texto dá-nos duas directrizes. A primeira é a referência à respiração abdominal – "encha o estômago". E a segunda, para uma retenção curta. Isto enfatiza que o foco deste *prāṇāyāma* não está na retenção, mas antes na inspiração. A atenção deve permanecer na língua e na sensação de arrefecimento.

E por fim, a *Haṭharatnāvalī* de Śrīnivāsasa:

> Puxa-se o ar através da língua retém-se da maneira descrita anteriormente e depois exala-se lentamente (através das narinas). Isto deve ser feito por oitenta ciclos.
>
> *Śītalī kūṁbhaka* remove a hidropisia, desordens do baço, febre, acidez e toxicidade, e controla a fome e a sede. [6] (II: 19-20)

O texto (II: 7) tinha dado uma descrição genérica para todos os *prāṇāyāmas* sobre como fazer a retenção: "*jalāṇḍhara* deve ser praticado

depois de *pūraka* [inspiração], enquanto o *uḍḍiyāna* deve ser praticado no fim de *kūṁbhaka*, mas antes de *recaka* [a expiração] começar.[7]"

Muitas vezes estes *prāṇāyāmas* de inspiração pela boca são tidos como menores em comparação com os demais *prāṇāyāmas* clássicos, mas Srīnivāsa atribui-lhes grande importância ao recomendar que se façam oitenta ciclos, contrariando assim aquela tendência. Experimente fazê-lo em dias de jejum, de muito calor ou antes da meditação e perceba a sua utilidade e potencial.

Miguel Homem ensina Yoga no Porto, em Portugal, e edita o site:
www.dharmabindu.com

Notas

1 Swami Satyananda, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, 3ª Edição, Yoga Publications Trust, 2002, Índia, pag. 387.

2 Pedro Kupfer, *Guia de Meditação*, 3ª Edição, Instituto Dharma, 2001, Pag. 62.

3 Swami Sivananda, *The Science of Pranayama*, 17ª Edição, The Divine Life Society, 2001, Himalayas, Índia, pag. 78.

4 Svātmārāma Yogendra, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Tradução de Pedro Kupfer, Instituto Dharma-Yogashala, 2002, Florianópilis, Brasil.

5 Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga, Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh e Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, 1ª Edição, Motilal Banarsidas Publishers, 2004, Delhi, Índia.

6 Śrīnivāsayogī, *Haṭharatnāvalī*, Tradução de Dr. M. L. Gharote, Dr. Parimal Devnath e Dr. Vijay Kant Jha, Lonavla Yoga Institute, 2002, Lonavla, Índia, pag. 44. Tradução para o português do autor.

7 Śrīnivāsayogī, *Haṭharatnāvalī*, Tradução de Dr. M. L. Gharote, Dr. Parimal Devnath e Dr. Vijay Kant Jha, Lonavla Yoga Institute, 2002, Lonavla, Índia, pag. 47. Tradução para o português do autor.

www.cadernos de yoga.com.br

Acesse o site dos *Cadernos de Yoga* e confira as informações sobre o projeto, o conteúdo das edições passadas e tenha acesso à material extra de artigos publicados. Acesse agora.

Tradição Vêdica:

Introdução à Īśvara

por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

Quando alguém se olha, vê a si mesmo como um indivíduo que vive neste mundo, que responde a vários objetos, situações e pessoas. Também pode ver um arranjo inteligente através de toda a criação. Há estrelas, planetas e satélites que funcionam de uma maneira ordenada. A Terra se move em sua própria órbita, bem como fazem os outros planetas. O Sol nunca falha em nascer, os oceanos nunca secam e todos os elementos funcionam dentro dos limites das leis físicas. As várias formas de vida vivem em um complexo relacionamento interdependente. Um corpo humano, assim como outras formas de vida, é feito de vários componentes, cada um tendo uma função distinta. Cada órgão e célula no corpo parece ter um propósito definido. Não há nada de redundante na vasta criação. A precisa ordem e a beleza da criação indicam a presença de uma causa que é inteligente.

Quem é Īśvara?

A criação de qualquer objeto, como um pote, envolve uma causa dupla. Uma é o criador, o artesão, que tem o conhecimento e a habilidade para fazer o pote. A outra é o material do qual o pote é feito, por exemplo, a argila. Em sânscrito, a causa inteligente é chamada *nimitta-kāraṇa* e a causa material é chamada *upādāna-kāraṇa*.

A criação, tendo sido agrupada de maneira inteligente, deve também ter uma causa inteligente. Assim como o criador de um objeto deve ter o conhecimento da sua criação, assim também o criador do mundo deve ter o conhecimento da sua criação inteira. Desta forma, onisciência, todo o conhecimento, deve estar com o criador. A criação

também deve ter uma causa material, o material do qual é feita. Aqui uma dúvida surge sobre se o material existe separado do criador. No caso do pote de argila, o material, a argila, existe separado do artesão que utiliza a argila de forma a criar o pote de argila. No caso do criador, no entanto, não é possível afirmar que a causa material é separada da causa inteligente. Se a causa inteligente fosse separada da sua causa material, a causa inteligente teria que existir fora da criação. Sendo "fora" e "dentro" conceitos utilizados em relação ao espaço e o espaço em si é parte da criação, nada pode existir separado da criação. Desta forma a causa inteligente só pode ser não-separada da criação.

Indo mais além, se a causa inteligente fosse separada da criação, outra dúvida se apresentaria sobre o local de onde a causa material veio. Pressupondo-se a existência de outra causa material para a criação, levantaria-se a dúvida sobre a fonte deste material. Isso levaria à falácia de regressões infinitas, pois a fonte da primeira causa material estaria em outra causa material, cuja fonte estaria em outra causa material, e assim por diante, levando a uma conclusão indefinida.

Há um fato fundamental de percepção, no entanto, porque vemos sim uma criação. Ao vermos a criação, devemos tomá-la como sua causa material. Desta forma, podemos apenas inferir que a causa material da criação não pode ser separada da causa inteligente.

Exemplos onde tanto a causa inteligente quanto a material estão em uma entidade não são desconhecidos em nossas experiências. Quando se sonha, por exemplo, cria-se um mundo inteiro de sonho. O sonhador é a causa inteligente do sonho. A causa material da qual os vários objetos nos sonhos são feitos não é separada do sonhador. São os pensamentos e memórias do sonhador que formam o sonho. Outro exemplo é a aranha, que tece a teia. A aranha tem o conhecimento de como fazer a teia e acha em si mesma o material para fazê-la.

Aquele que é, assim, tanto a causa inteligente quanto a material para toda a criação é conhecido como Īśvara, o Senhor.

Īśvara – ele ou ela?

Geralmente se utiliza o pronome "ele" para Īśvara. Essa é apenas uma convenção e não quer dizer que Īśvara tenha um gênero.

Na criação se vê tanto o gênero masculino quanto o feminino. Um gênero indica diferenças funcionais e anatômicas entre organismos vivos. Diferenças de gênero não se estendem além destas diferenças. Não há um olho masculino, uma fome feminina ou uma tristeza neutra. Ao olhar para o mundo composto pelos três[1] gêneros, não se pode atribuir apenas um gênero para Īśvara. Não se pode dizer que Īśvara não é masculino, feminino ou neutro; ou se pode dizer que Īśvara é masculino, feminino e neutro, sendo a causa de todas as coisas.

O aspecto inteligente de Īśvara é chamado de Puruṣa, que é masculino e o aspecto material é chamado Prakṛti ou Māyā, que é feminino. Esta combinação dos aspectos masculino e feminino em Īśvara é representada na forma de uma deidade chamada Ardhanārīśvara, que é metade masculina e metade feminina.

Onde está Īśvara?

Não se encontra Īśvara como um residente de algum lugar em particular. Se ele fosse o residente de um lugar em particular na criação, uma dúvida seria levantada sobre onde ele estava antes da criação do universo. Deixe-se assumir que Īśvara é uma entidade individual morando em um lugar em particular que não está disponível para uma percepção imediata, por exemplo, no Céu. Se assim fosse, onde ele estava antes de ele criar o Céu? Ao dizer que ele morava em outro Céu ou Inferno leva ao mesmo problema de regressão infinita.

Ao olhar-se para o exemplo do sonho, perguntando-se onde, no mundo do sonho, está localizado o sonhador, perceberia-se que, em relação ao mundo do sonho, o sonhador está em todo lugar dele. As montanhas de sonho, os rios de sonho, os animais de sonho e as pes-

soas de sonho não são separadas do sonhador. O sonhador permeia o sonho. Em outras palavras, o sonhador é imanente no sonho. Do mesmo modo, se Īśvara é a causa inteligente e material da criação, ele é imanente na criação; não há nada na criação que é separado de Īśvara. É isso que se quer dizer quando se diz que Īśvara permeia a tudo ou é onipresente.

Apesar do sonhador permear o sonho, o sonhador não é o sonho. É o mundo de sonho que acontece no sonhador. Em outras palavras, o sonhador é aquele que permeia o sonho e, ao mesmo tempo, transcende-o. Da mesma maneira, Īśvara permeia a criação e a transcende.

Desta forma, para encontrar Īśvara não é preciso olhar para um ser individual distinto, pois a criação não existe separada de Īśvara. Em realidade, a criação não é nada mais do que Īśvara.

Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya são os autores do Vedic Heritage Teaching Program, usado para o ensino da tradição vêdica para crianças e adolescentes na Índia e em outros países. Estes livros, chamados de Purna Vidya (www.purnavidya.org), tratam dos vários detalhes da tradição cultural e religiosa da Índia.

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira
rodrigo@comunidadedosaber.com.br

Referência do texto original:

SARASWATI, Swamini Paramananda; CHAITANYA, Sri Dhira. *Pūrṇa Vidyā*. v. 2. part 7. Īśvara and Religious Disciplines. Rishikesh: Sri Gangadhareshwar Trust, Swami Dayananda Ashram, 2004. p. 3-5.

Nota

[1] Em alguns idiomas, como o sânscrito, há três gêneros: masculino, feminino e neutro. [n.t.]

Instituto Integrado de Yoga e Ayurveda

Quando a consciência faz a diferença

Aulas de Yoga – As técnicas mais utilizadas aqui são: Raga Yoga, Yoga Nidra, Mantras, Naam Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga. Aulas para gestantes, crianças, para a melhor idade e em empresas. 40 aulas por semana, instrutores experientes, máximo 10 alunos por turma.

Tratamentos – Diagnóstico e tratamentos na linha indiana Ayurvédica, drenagem linfática, drenagem linfática para gestantes, esfoliação, banho de lua, florais, massagem modeladora e redutora, massagem relaxante indiana, massagem Ayurvédica método Kusum Modak, banhos terapêuticos, astrologia védica e ocidental.

Yoga Spa Day – Você poderá desfrutar de uma imersão, permanecendo no Jaya Lakshmi Ashram de duas a oito horas em um dia. Nossa programação é deliciosa. Você fará uma desintoxicação, com massagens variadas corporais e faciais, mantras, chás, frutas, verduras e legumes fresquinhos, sucos e muitos mimos vegetarianos que lhe trarão tranqüilidade e paz. O dia começa às 9:00 e termina quando todos forem atendidos, por volta do pôr-do-sol.

Cursos – Meditação, mantras, formação de professores de Yoga, workshops internacionais, contos hindus, culinária lacto-vegetariana, cosméticos naturais.

Yoga Spa Jaya Lakshmi Ashram
Granja Viana • São Paulo

www.yogaspa.com.br
11 4702 8828

Resenha:

Yoga Prático

KUPFER, Pedro. *Yoga Prático*. 3ª edição. Florianópolis: Fundação Dharma 2001. 359 p.

Por Adrian Vilas Bôas

Este clássico da literatura yogue nacional é uma das obras mais conceituadas sobre a prática do Yoga, um autêntico livro de cabeceira para muitos praticantes e instrutores brasileiros, concebido pelo yogui Pedro Kupfer após uma profunda imersão de estudos na Índia, em 1998.

Como o autor mesmo sugere, trata-se de um livro para quem procura resultados na prática, "o Yoga deve ser conhecido por meio do Yoga; o Yoga manifesta-se mediante o Yoga. Aquele que se aplica sem descanso ao Yoga, no final encontra no Yoga uma alegria permanente" (Vyāsa, "*Yoga-Bhāṣya*", III:6). Funciona como um manual de Haṭha Yoga, muito útil e motivador, orientando a busca pessoal e a prática cotidiana, realçando a importância da experiência, instigando a vivenciar o *sādhana* com a consciência testemunha, sempre atento, observando.

Trata-se de um livro para quem procura resultados na prática, "o Yoga deve ser conhecido por meio do Yoga; o Yoga manifesta-se mediante o Yoga. Aquele que se aplica sem descanso ao Yoga, no final encontra no Yoga uma alegria permanente"

Longe de sectarismo, o autor propõem a prática para todas as pessoas, todos os seres humanos, e é enfático ao afirmar como o Yoga é para ser vivido: "Yoga é um jogo com uma única regra: é um jogo que deve-se jogar 24 horas por dia, explorando-nos sem pausas enquanto desfrutamos de estar vivos".

Com uma linguagem simples, bem humorada (sem perder a seriedade) e sem preciosismos, Pedro transmite seu vasto conhecimento sobre o tema de forma clara, possibilitando ser compreendido até mesmo pelos neófitos, para estes aplicarem de imediato as instruções das várias técnicas contidas neste manual.

Muitas dessas técnicas aprendidas na Índia, testadas e aprovadas pelo autor, estão acompanhadas de exercícios descritos em forma de modelo para locução, como um roteiro para a prática guiada, muito útil para os instrutores aplicarem em suas classes.

Composto por 360 páginas, encontramos também neste livro dissertações sobre teoria abordando temas como o Aṣṭāṅga Yoga de Patañjali, e uma breve conceituação histórica do Yoga, tema no qual o autor aprofunda intensamente em outro livro seu, *História do Yoga*.

Com uma linguagem simples, bem humorada (sem perder a seriedade) e sem preciosismos, Pedro transmite seu vasto conhecimento sobre o tema de forma clara, possibilitando ser compreendido até mesmo pelos neófitos

Há uma sessão tratando da ética do Yoga, mostrando a fundamental importância de se aplicar os *yamas* e *niyamas*; e outra destrinchando o conceito de karma, fazendo-nos refletir sobre a liberdade das nossas ações.

O livro traz também instruções e dicas para preparação do *sādhana*, descrições detalhadas acompanhadas de ilustrações para aplicação das posturas de meditação mais importantes, e explicações de como executar de forma correta os *bandhas* e *dṛṣṭis*.

Na prática de *āsana*, o autor faz referência à primeira série de posturas do método Aṣṭāṅga Vinyasa Yoga, uma forma de Haṭha Yoga oriunda do sul da Índia que começou a ser ensinada no início do século XX por Kṛṣṇamacārya. Encontra-se no livro fotos do autor executando estas posturas psicofísicas.

Enfatizando o conceito do *āsana* e fazendo relação com a atitude correta que se deve ter ao praticá-lo, Kupfer descreve precisamente a execução da postura *samasthiti*, e das seqüências do *sūryanamaskar* A e B. O autor toma essas descrições como base para aplicação das demais posturas da série, evitando assim a repetição enfadonha destas instruções para cada *āsana*, comum em diversos livros de Haṭha Yoga.

Em relação às técnicas de purificação, há instruções completas para execução do *śanka prakṣalana*, além das orientações para aplicação dos exercícios que compõem os *ṣaṭ karma*.

Há um capítulo sobre *mudrā*, especificamente sobre os *hasta mudrās*, gestos energéticos feito com as mãos, sendo este tema desenvolvido em uma outra obra do autor: *Mudrá, Gestos de Poder*.

Há um capítulo sobre mudrā, especificamente sobre os hasta mudrās, gestos energéticos feito com as mãos, sendo este tema desenvolvido em uma outra obra do autor, *Mudrá: Gestos de Poder.*

Na sessão do *prāṇāyāma*, encontramos enriquecedoras informações sobre as características da respiração yogue, o raio X do homem segundo o Yoga, os corpos e as camadas do ser, corpo prânico e as formas da energia, além das instruções pormenorizadas para a prática de alguns *prāṇāyāmas*.

O leitor que estiver interessado em se preparar para praticar os estágios superiores do Yoga tem, neste livro, um menu repleto de técnicas, tais como: *kāya sthairyam*, para desenvolver a firmeza do corpo e preparar o *sādhaka* para a meditação; *antar mouna*, em uma série de exercícios divididos em estágios progressivos que ensinam a eliminar o conflito interior causado pelos *saṁskāras*. Já nas técnicas de meditação propriamente ditas, temos orientações para meditarmos sobre

cada um dos nossos principais centros de energia, com informações prévias sobre os chakras e *vṛttis*.

Práticas de *prāṇa vidyā* são descritas minuciosamente para manipulação dos *vāyus*, do despertar das *nadīs*, da distribuição do *prāṇa* no corpo, e para respiração através dos chakras.

Encontramos capítulos específicos abordando conceito e prática de mantra, *yoganidrā*, *tattva śuddhi* e um roteiro completo para realização do *agnihotra*, o ritual do fogo. Há também glossário dos termos em sânscrito e bibliografia.

O professor Pedro Kupfer é referência em Yoga no nosso país, e, de posse deste precioso livro, o *sādhaka* terá uma ótima ferramenta para aprofundar seus estudos e prática pessoal.

Adrian Vilas Bôas ensina Yoga e dirige o Estúdio Yoga Santosha em Salvador.
www.yogasantoshablogspot.com
yogasantosha@gmail.com

Os Cadernos de Yoga *são feitos por yoguis como você.*

Envie-nos seus artigos, traduções, relatos, resenhas, pesquisas, reflexões....

Consulte o guia do autor em: www.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de *yoga*

Resenha:

O livro tibetano do viver e do morrer

SOGYAL RINPOCHE. *O livro tibetano do viver e do morrer*. Tradução de Luiz Carlos Lisboa. 9. ed. São Paulo: Talento, Palas Athena, 2005. 336 p.

Alguns livros, ou melhor dizendo, algumas experiências de leitura nos marcam. O que senti ao ler este livro, que ganhei gentilmente de um amigo, foi algo que tive com outros poucos. A clareza, a simplicidade, a profundidade e o carinho que Sogyal me passou foram incríveis. Isto dentro de um tema, vamos dizer, forte: o morrer e a morte. A intenção do autor, que é um mestre do budismo tibetano, também não era pequena. Queria – e conseguiu – fazer um livro que expandisse e comentasse o clássico *O livro tibetano dos mortos*[1]. Para descrever melhor o livro, cito o Dalai Lama, que assina o prólogo: "Este livro oferece aos seus leitores não apenas uma soma de conhecimentos teóricos sobre a morte e o morrer, mas também medidas práticas para aumentar a compreensão e preparar um caminho de calma e plenitude para si mesmo e para os outros" (p.11). Isto tudo com um texto recheado de histórias da infância do autor, quando viveu com seu mestre no Tibete, relatos de experiências de outras pessoas e grandes mestres yogues sobre o tema, conselhos práticos e instruções para práticas espirituais.

Eu não tinha uma visão ruim do morrer, mas tampouco tinha muito claro como esta etapa poderia ser utilizada de uma maneira ilumina-

dora, além de manter o pensamento elevado nestes momentos finais. Sogyal, com uma carinhosa objetividade, conseguiu apresentar-me o morrer e a morte como um fato da vida, nem deprimente nem excitante, como ele mesmo diz. Porém, definitivamente, como uma importante oportunidade de crescimento, tanto para quem morre, como para quem ajuda a quem morre. Também me mostrou como a compreensão da morte é, igualmente, uma compreensão da vida. Pois o processo, apesar de se dar de maneira diferente, acontece à cada momento do viver – e é justamente esta a ampliação conceitual que o autor traz em relação aos ensinamentos do *Livro Tibetano dos Mortos*. A relação que uma cultura tem com a morte também é uma reflexão constante no livro. A maneira como tratamos os velhos e os doentes terminais, reflete nossa ignorância, descaso e medo diante desta etapa. Mostra-nos, igualmente, o mesmo sobre como vemos a vida no planeta, e como lidamos com problemas sociais e ambientais.

O processo da vida inteiro é cheio de oportunidades para amadurecermos espiritualmente. No entanto, um dos princípios fundamentais do ensinamento do livro é que "certos momentos são muito mais poderosos do que outros, e muito mais carregados de potencial; tudo o que se faz neles tem um efeito crucial e de longo alcance" (p.29). Estes momentos são chamados no budismo de "bardos", e Sogyal explica-os divididos em quatro: o "natural" desta vida, o "doloroso" da morte, o "luminoso" do *dharmata*, e o "cármico" do vir-a-ser. Cada uma destas etapas é descrita exaustivamente no livro, incluindo as medidas práticas que podemos tomar quando passarmos por elas, bem como o que podemos fazer para ajudar os que por ela passam.

Outro ponto relevante trazido pelo livro é a importância que o autor coloca em conhecermos o que ele chama de "a natureza da mente", enquanto ainda estamos vivos. Assim, "estaremos preparados e, quando ela se revelar espontânea e poderosamente no momento da morte, seremos capazes de reconhecê-la 'de modo tão natural' – dizem os ensinamentos – 'quanto uma criança que corre para o colo da sua mãe'"

(p.31). Para tanto, são apresentados temas sobre a impermanência do mundo manifesto, o que seria a natureza da mente e exercícios para treinarmos este conhecimento, como alguns tipos de meditações.

Nas sugestões sobre o ajudar os que morrem, percebi que a tarefa é mais simples – e por isso talvez mais difícil – do que imaginava. "Seja você, não espere milagres..." (p.226) diz Sogyal. Todo o direcionamento do trabalho dele é em liberar o amor, não tentar ser sábio frente a quem ajudamos. Alguns dos exercícios para despertarmos a compaixão que segui pelo livro foram extremamente fortes. O medo da morte, diz ele, é a ignorância de nós mesmos, pois não sabemos quem de fato somos. Nossa dificuldade em lidar com a morte dos outros é também um reflexo disso.

Fica aqui um convite para quem se sente chamado para um mergulho em temas pouco comentados, de uma maneira extremamente clara, carinhosa e consistente.

Rodrigo Gomes Ferreira é editor dos Cadernos de Yoga
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

[1] Uma tradução para o português: GURU RINPOCHE. *O Livro tibetano dos mortos* (Sábias Palavras). Tradução de Murillo Nunes de Azevedo. São Paulo: Rocco, 2003. 232 p. ISBN: 85-325-1296-8.

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

BAHIA

Estúdio Yoga Santosha
Rua Barro Vermelho, 310-B
Rio Vermelho
Salvador - BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

CEARÁ

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Coronel Linhares, 452
Meireles
Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

GOIANIA

Dhyana - Núcleo de Yoga, Meditação, Ayurveda e Alimentação
Rua 1130, Qd 234, Lt 15
Setor Marista
Goiânia, GO
Fone: (62) 241-4096
dhyana.yoga@uol.com.br

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Hatha, Ashtanga, Dança Clássica Indiana, Yoga c/ crianças e gestantes
Praça do Papa, 225
Mangabeiras
Belo Horizonte, MG
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

MATO GROSSO DO SUL

Shanti Yoga Studio
Ashtanga Vinyasa Yoga e Hatha Yoga
Rua Sergipe, 1393
Campo Grande, MS
Fones: (61) 3326-9819
shanti.studio@gmail.com

PARANÁ

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua AlmiranteTamandaré, 1917
Juvevê
Curitiba, PR.
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ciência Meditativa
Rua Dr. Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR - 80240-130
Fone: (41) 242-6699
contato@cienciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Govardhana Yogashala
Práticas e estudos sobre a cultura do yoga
Rua Augusto Stresser, 207
Alto da Glória
Curitiba, PR
Fone: (41) 3254-5657
govardhanayoga@gmail.com
www.govardhana.com.br

RIO DE JANEIRO

VidyaMandir
Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito
Rua Miguel Lemos, 44 sala 902
Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2287-2774
contato@vidyamandir.org.br
www.vidyamandir.org.br

Academia Hermógenes de Yoga
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura
Centro
Rio de Janeiro, RJ
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

RIO GRANDE DO SUL

Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado
Yoga, Meditação, Satsangas, Retiros e Formação de Professores
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

SANTA CATARINA

Govinda Centro de Yoga e Bem Estar
Rua Amazonas, 981
Blumenau, SC
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

Yogaluz
Yoga, pilates e dança indiana
Rua Prof. Marcos Cardoso Filho, 632
Santa Mônica
Florianópolis, SC
Fone: (48) 3025-1557
yogaluz@uol.com.br
www.yogaluz.com.br

Prana e Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga, em grupo e particular
Rua Delfim de Pádua Peixoto, 949
Praia Brava - Itajaí, SC
Tel. (47) 3349-1133, 8409-5818 e 8422-7770
pranaeyoga@pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br

Centro de Yoga Montanha Encantada
Garopaba, SC
Fone: (48) 354-1890
Fax: (48) 354-1878
info@yogaencantada.com.br
www.yogaencantada.com.br

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro
Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@yogashala.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Studio Ultravox
Rua Dom Jaime Camara, 126
Criciúma, SC
Fone: (48) 9931-9663 e 3437-1984
valtberg@hotmail.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

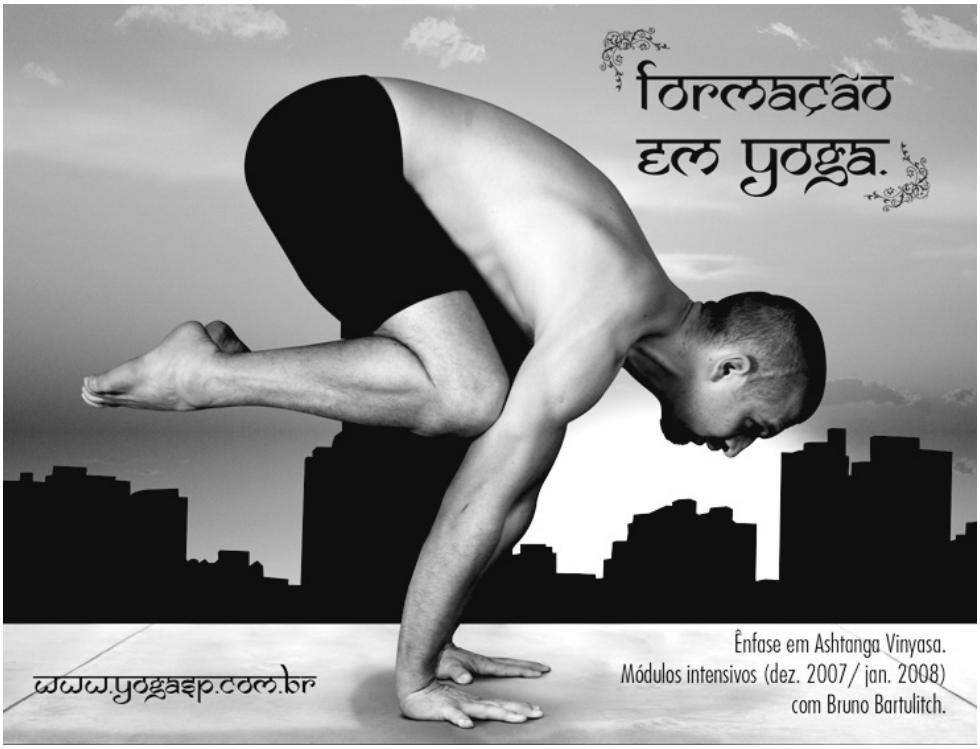
SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso
São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Ananda - centro de estudos
Rua Voluntários da Pátria, 3314 - Santana
São Paulo, SP
Fone: (11) 6977-6138
cristinayoga@uol.com.br

Escola de Yoga Carmen Perez
R. Pamplona, 300 E
Fone: (11) 3141-1576
São Paulo - SP
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br
www.carmenperez.com.br

Instituto de Yogaterapia
Formação, Hatha, Yogaterapia, Ashtanga, Yoga para crianças e gestantes
Rua Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga



Núcleo de Estudos Yoga Natarája
Rua França Pinto, 176
Vila Mariana
São Paulo, SP
Tel.: (11) 5571-8818 e 5571-4138
contato@yoganataraja.com.br
www.yoganataraja.com.br

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462
Jardim Europa
São Paulo, SP
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ashtanga Yoga Estúdio
Ashtanga Vinyasa Yoga, cursos e formação
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Natarája Studio Yoga
Prof. Karime Neder
Rua Mário Amaral, 255
Paraíso
São Paulo, SP
Fone: (11) 3889-7244
karimeneder@studionataraja.com.br
www.studionataraja.com.br

CURSO LIVRE DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE YOGA
COM ESPECIALIZAÇÃO EM POWER YOGA

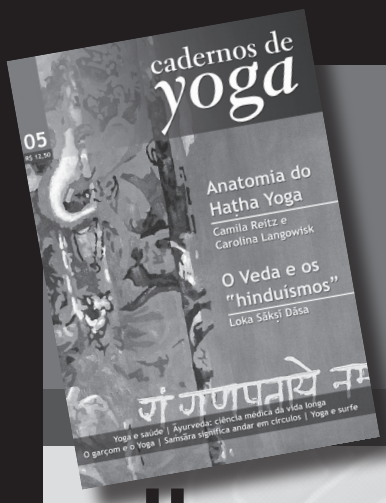
Uma formação consistente que engloba as várias técnicas do Yoga, filosofia, treinamento para ministrar práticas, Ayurvêdica, etc. De uma maneira lógica e didática você vai aprofundar seus conhecimentos do Yoga, desenvolvendo confiança, ganhando inspiração e competência para ensinar essa filosofia.

Veja a programação completa e cursos em outras localidades em nosso site:
www.yogasite.com.br

ARUNA POWER YOGA

R. Mário Amaral, 255 - São Paulo
Tel.: 11 3051-7233

Curso Reconhecido pela
ALIANÇA DO YOGA



cadernos de *yoga*

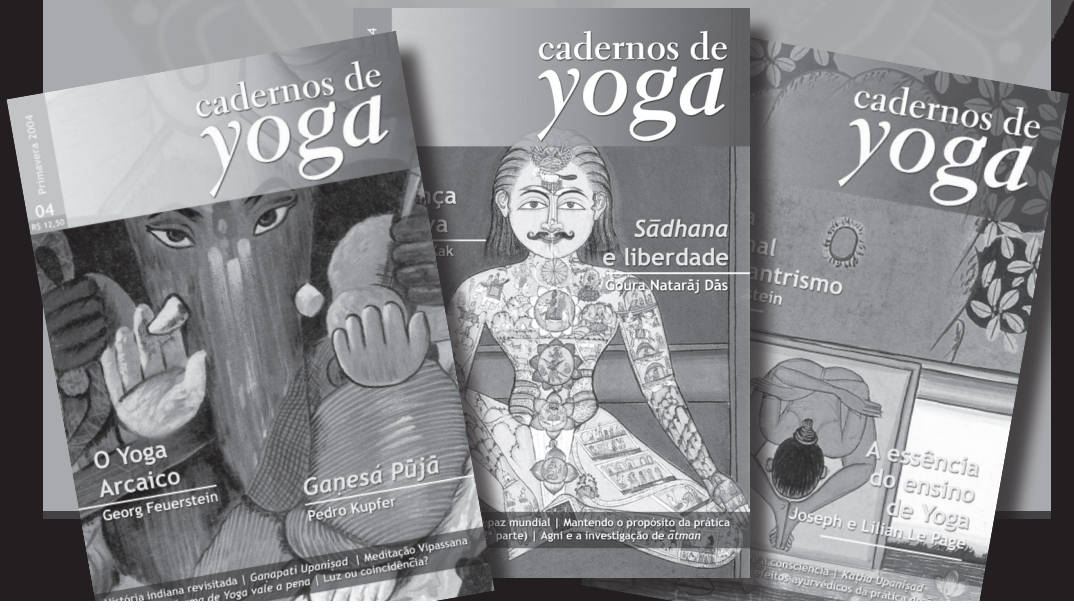
www.cadernosdeyoga.com.br

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogui, para yogui. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Asanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, aforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br



Faça sua assinatura!
É fácil.

Compre diretamente no site
www.comsaber.com.br
Com boleto ou cartão VISA.

	Promoção	
Plano de assinatura	**2 anos ou 8 edições**	**1 ano ou 4 edições**
Um exemplar avulso custa	R$ 15,00	R$ 15,00
Comprando as edições avulsas você pagaria	R$ 120,00	R$ 60,00
Assinando, você ganha um desconto de	**20%**	**13%**
À vista, o preço para você é	R$ 96,00	R$ 52,00
Parcelado, você paga em	3x R$ 34,00	2x R$ 28,00

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de yoga Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até fevereiro de 2008

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____ Onde Pratica: _____

Escolha as edições que você deseja receber:
□2 □3 □4 □5 □6 □7 □8 □9 □10 □11 □12 □13 □14 □15 □16 □17 □18 □19 □20 □21 □22 □23 □24